อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ

คุณเมืองอินคำ ทวีศรี

๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗



อนุสรณ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ
คุณแม่อินคำ ทวีศรี

ณ เมรุวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร
วันพุธที่ 8 กุมภาพันธ์ 2527



อ.ค



คุณแม่อินคำ ทวีศรี

15 มกราคม 2450 - 11 ธันวาคม 2526

พระมหากรุณาธิคุณ

[illegible]






ธร-ปร

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ

วันอาทิตย์ที่ 11 ธันวาคม พ.ศ. 2526 เมื่อคุณแม่อินคำ ทวีศรี ถึงแก่กรรม ความทราบฝ่าละอองธุลีพระบาท ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้นายธานินทร์ กรัย-วิเชียร องคมนตรีเชิญน้ำหลวงอาบศพพระราชทานพร้อมพวงมาลาของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและของสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ ไปวางหน้าหีบศพทั้งได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯบำเพ็ญพระราชกุศลใน 3 วันแรก ณ ศาลาแพอนุสรณ์ วัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร นับเป็นเกียรติอย่างสูงแก่คุณแม่อินคำ ทวีศรีและวงศ์ตระกูล

นอกจากนั้นยังได้ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯพระราชทานพระบรมราชานุเคราะห์ในการพระราชทานเพลิงศพให้เป็นกรณีพิเศษอีกด้วย ข้าพระพุทธเจ้า บุตร ธิดา และบรรดาญาติทั้งหลายต่างรู้สึกซาบซึ้งเป็นล้นพ้น และขอน้อมเกล้าน้อมกระหม่อมกราบถวายบังคม ณ เบื้องพระยุคลบาท ด้วยความสำนึกในพระ-มหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อม เป็นสรรพสิริมงคลและเกียรติยศอันสูงส่งแก่วงศ์ตระกูลหาที่เปรียบมิได้

ด้วยเกล้าด้วยกระหม่อมขอเดชะ
ข้าพระพุทธเจ้า

ศาสตราจารย์นายแพทย์บรรจงศักดิ์และนางแสงประภา นะมาตร์
พ.ต.ท.นายแพทย์สุรพลและทันตแพทย์หญิงกัลยารัตน์ ทวีศรี
นายธงชัยและทันตแพทย์หญิงสุภาณี ทวีศรี
นางสาวประคองศรี ทวีศรี
นายพิบูลย์และนางพรรณี ประวิชัย
นายสำเริงและนางสุนี โลกานุวัตร
พ.ท.ทันตแพทย์ทวีศักดิ์และนางทัศนีย์ ทวีศรี
นายธวัชชัยและนางนงสุดา ทวีศรี
นายมัชฌิมและนางวาสนา ทวีศรี

สำนึกในพระกรุณาธิคุณ

บุตร ธิดาและบรรดาญาติของคุณแม่อินคำ ทวีศรี รู้สึกเป็นพระเดชพระคุณอย่างล้นพ้นที่สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณ์-วลัยลักษณ์ ได้โปรดฯให้ ม.ร.ว.ดัชนีรัช รัชนี อัญเชิญพวงมาลาประทานหน้าหีบศพ เหล่าข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลายรู้สึกเป็นพระกรุณาธิคุณอย่างที่สุดและขอพระราชทานกราบใต้ฝ่าละอองพระบาทด้วยความซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง

หมายรับสั่งสำนักพระราชวัง

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑/๒๕๒๖



สำนักพระราชวัง

๑๒ ธันวาคม ๒๕๒๖

นางอินคำ หวีศรี ถึงแก่กรรมด้วยหัวใจล้มเหลว ณ โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร เมื่อวันอาทิตย์ ที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๒๖

วันจันทร์ ที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๒๖ เวลา ๑๗.๐๐ น. พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานน้ำหลวงอาบศพ เป็นกรณีพิเศษ ณ ศาลาวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร

บุญสม พิมพ์.

(๓๗) ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางอินคำ หวีศรี เพื่อทราบ.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ค.)

หมายรับสั่งที่ ๑๖๐/๒๖



สำนักพระราชวัง

๑๒ ธันวาคม ๒๕๒๖

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้ นายธานินทร์ กรัยวิเชียร องคมนตรี เชิญพวงมาลา ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และของสมเด็จพระนางเจ้า ฯ พระบรมราชินีนาถ ไปวางที่หน้าหีบศพ นางอินคำ หวีศรี ณ ศาลาวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร

วันจันทร์ ที่ ๑๒ ธันวาคม ๒๕๒๖ เวลา ๑๗.๓๐ น.

บุญสม พิมพ์.

(ลงชื่อ) ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางอินคำ หวีศรี เพื่อทราบ.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ก.)

หมายรับสั่งที่ ๑๓๓๐๘  สำนักพระราชวัง

๑๗ ธันวาคม ๒๕๒๖

สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ ทรงพระกรุณาโปรดให้ หม่อมราชวงศ์ดัชนีรัช รัชนี เชิญพวงมาลาไปวางที่หน้าหีบศพ นางอินคำ ทวีศรี ณ ศาลาแพอนุสรณ์ วัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร

<u>วันเสาร์ ที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๒๖</u> เวลา ๑๙.๓๐ น.

บุญสม พิมพ์.
วิจิตร หาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางอินคำ ทวีศรี เพื่อทราบ.

ทั้งนี้ ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดวันตามรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

(แบบ ข.)

หมายรับสั่งที่ ๑๐๘



สำนักพระราชวัง

๓ มกราคม ๒๕๒๗

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ พระราชทานพระบรมราชานุเคราะห์ ในการพระราชทานเพลิงศพ นางอินคำ หวีศรี ณ เมรุวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร

วันพุธ ที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗ เวลา ๘.๓๐ น. เชิญหีบศพออกจากสุสานไปตั้งบำเพ็ญกุศล ณ ศาลาวัดธาตุทอง กรุงเทพมหานคร

เวลา ๑๐.๐๐ น. บำเพ็ญพระราชกุศลพระราชทานในการออกเมรุ พระสงฆ์ ๑๐ รูป สวดพระพุทธมนต์ จบ มีพระธรรมเทศนากัณฑ์ ๑ แล้วพระสงฆ์ทั้งนั้นถวายพรพระ รับพระราชทานฉัน

เวลา ๑๓.๓๐ น. พระสงฆ์ ๑๐ รูปบังสุกุล เชิญหีบศพเวียนเมรุ แล้วเชิญขึ้นตั้งบนจิตกาธาน

เวลา ๑๘.๐๐ น. พระราชทานผ้าไตรทอดถวายพระสงฆ์บังสุกุล แล้วพระราชทานเพลิง

วันพฤหัสบดี ที่ ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๗ เวลา ๗.๐๐ น. พระราชทานผ้าไตรและภัตตาหารสามหาบ ในการเก็บอัฐิ.

บุญสม พิมพ์.

[illegible] ทาน.

วัน	หน้าที่ พนักงานพระราชพิธี
	นำหมายเรียน เจ้าภาพศพ นางอินคำ หวีศรี เพื่อทราบ เครื่องเกียรติยศที่พระราชทานมานี้และเจ้าพนักงานที่มาปฏิบัติ เจ้าภาพไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายอย่างใดทั้งสิ้น.

ทั้งนี้ให้จัดการตามหน้าที่และกำหนดรับสั่งอย่าให้ขาดเหลือ ถ้าสงสัยก็ให้ถามผู้รับรับสั่ง โดยหน้าที่ราชการ

ผู้รับรับสั่ง

ประวัติ

คุณแม่อินคำ ทวีศรี เกิดที่บ้านเจดีย์ควัน อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 15 มกราคม พ.ศ. 2450 มีคุณตาชื่อนายเสาคำ รัตน-มงคล และยายชื่อนางเปาแก้ว รัตนมงคล คุณแม่มีพี่น้องรวม 4 คน คือ

1. นายสีมา รัตนมงคล (ถึงแก่กรรม)
2. นางอินตุ้ม วิมลจันทร์ (ถึงแก่กรรม)
3. นางอินคำ ทวีศรี
4. นางสาวหล้า รัตนมงคล (ถึงแก่กรรม)

คุณแม่ได้รับการเลี้ยงดูจากคุณตาและคุณยายอย่างใกล้ชิด จนกระทั่งอายุได้ 7 ขวบจึงได้ส่งตัวเข้าไปรับการอบรมในคุ้มของพระราชชายาเจ้าดารารัศมี จนกระทั่งโตเป็นสาว ต่อมาจึงได้ทำการสมรสกับ ร.ต.ธง ทวีศรี และได้เดินทางลงมาอยู่ที่กรุงเทพฯ ตั้งหลักฐานมีบ้านของตนเองอยู่ที่ถนนจันทน์ตราบจนปัจจุบันนี้ คุณแม่มีบุตรธิดารวมทั้งหมด 9 คน คือ

1. นางแสงประภา นะมาตร์ สมรสกับศาสตราจารย์นายแพทย์บรรจงศักดิ์ นะมาตร์ มีบุตรธิดารวม 3 คน คือ
   1.1 นายจุลศักดิ์ นะมาตร์
   1.2 นายแพทย์จักรพงศ์ นะมาตร์
   1.3 นางสาวจิรประภา นะมาตร์
2. พ.ต.ท.นายแพทย์สุรพล ทวีศรี สมรสกับทันตแพทย์หญิงกัลยารัตน์ กรโกวิท มีบุตรธิดารวม 2 คน คือ
   2.1 นายกิตติภาคย์ ทวีศรี
   2.2 นางสาวกรรณาภรณ์ ทวีศรี
3. นายธงชัย ทวีศรี สมรสกับทันตแพทย์หญิงสุภาณี ประวิชัย มีบุตรธิดารวม 3 คน คือ
   3.1 เด็กชายธนะพัฒน์ ทวีศรี (ถึงแก่กรรม)
   3.2 นางสาวศรีสวรรค์ ทวีศรี

3.3 นางสาววิภาพรรณ ทวีศรี

4. นางสาวประคองศรี ทวีศรี
5. นางพรรณี ประวิชัย สมรสกับนายพิบูลย์ ประวิชัย มีบุตรธิดารวม 4 คนคือ

5.1 นางสาวพรพิศ ประวิชัย

5.2 นางอิสสราภรณ์ เสวีวัลลภ

5.3 นายเดชพันธุ์ ประวิชัย

5.4 นางสาวดารารัตน์ ประวิชัย

6. นางสุนี โลกานุวัตร สมรสกับนายสำเริง โลกานุวัตร มีธิดา 1 คน คือ

6.1 นางสาวแกมกาญจน์ โลกานุวัตร

7. พ.ท.ทันตแพทย์ทวีศักดิ์ ทวีศรี สมรสกับนางสาวทัศนีย์ เรืองวิเศษ มีบุตรธิดารวม 3 คน คือ

6.1 นายครองศักย์ ทวีศรี

6.2 เด็กหญิงปิยาภา ทวีศรี

6.3 เด็กหญิงทิพพร ทวีศรี

8. นายธวัชชัย ทวีศรี สมรสกับนางสาวนงสุดา อาสาณรงค์ มีบุตรธิดารวม 3 คน คือ

8.1 นายธเนศ ทวีศรี

8.2 นายเศรษฐา ทวีศรี

8.3 เด็กชายธนาธร ทวีศรี

9. นายมัชฌิม ทวีศรี สมรสกับนางสาววาสนา มุสิกานนท์ มีธิดา 1 คน คือ

9.1 เด็กหญิงโมรีมาศ ทวีศรี

คุณแม่ได้ดำเนินชีวิตครอบครัวด้วยความสงบสุขตลอดมา ให้การดูแลแก่ทุก ๆ คนของครอบครัวอย่างมีความสุข ให้ลูก ๆ ได้รับการศึกษาจนเต็มความสามารถจนลูกทุกคนต่างก็ประสบความสำเร็จในการดำรงชีพและมีฐานะครอบครัวของแต่ละคนมั่นคงแข็งแรงตราบปัจจุบันนี้

หากจะกล่าวถึงด้านสุขภาพอนามัยของคุณแม่ จะเห็นได้ว่าคุณแม่เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง ไม่ปรากฏว่าได้มีการรบกวนจากโรคาพยาธิแต่อย่างใด จนกระทั่งหลังจากที่ได้เสียคุณพ่อไปอย่างกะทันหันด้วยโรคหัวใจทำให้คุณแม่รู้สึกเสียใจอย่างมาก จึงเริ่มแสวงหาทางดับทุกข์ด้วยการเข้าหาพระพุทธศาสนาและได้เข้าฝึกปฏิบัติธรรมที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ทำให้สามารถสงบจิตใจได้เป็นอย่างดี แต่เมื่ออายุมากขึ้นสังขารเริ่มร่วงโรย โรคภัยเริ่มมาเบียดเบียน ได้แก่ โรคเบาหวาน ความดันเลือดสูง และโรคหัวใจ หากได้รับการรักษา เอาใจใส่ดูแลเป็นอย่างดีจากบรรดาลูก ๆ ทั้งที่เป็นแพทย์และพยาบาลตลอดจนลูกสาวคนเล็กที่ประจำตัวดูแลคุณแม่ตลอดเวลา ทำให้คุณแม่มีความสบายดี ไม่แสดงให้เห็นว่าป่วยแต่อย่างใด กลับมีท่าทางแข็งแรงเหมือนคนปกติ สามารถไปออกกำลังกายกับชมรมผู้สูงอายุของวัดราชนัดดาเป็นประจำ จนเคยได้รับรางวัลในฐานะเป็นผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีเยี่ยมจากชมรมดังกล่าว

เพื่อแสดงให้เห็นว่าคุณแม่เป็นผู้ที่ให้ความสนใจต่อลูก ๆ อย่างดียิ่ง ทั้งในด้านการสนับสนุนให้การศึกษาแก่ลูก ๆ การเอาใจใส่ต่อสุขภาพอนามัย อาหารการกินอยู่ ตลอดจนการสมานสามัคคีในบรรดาพี่น้อง จนลูก ๆ ทุกคนได้ผลจากการปฏิบัติของคุณแม่อย่างสม่ำเสมอ ดังจะเห็นว่าคุณแม่เคยได้รับรางวัลที่ 1 ในการประกวดแม่ของชาติในสมัยของจอมพล ป. พิบูลสงคราม เนื่องจากความเป็นแม่ที่ดีเยี่ยมในยุคนั้น

ในระยะหลังการเจ็บป่วยของคุณแม่เริ่มแสดงว่าทรุดโทรมลงตามกาลเวลาทั้ง ๆ ที่ได้รับการรักษาดูแลอย่างดี จนกระทั่งบางครั้งเมื่อเห็นว่าอาการไม่สู้ดีก็จะได้รับการนำตัวเข้ารักษาในโรงพยาบาลเพื่อความปลอดภัยของคุณแม่ จนกระทั่งเช้าวันที่ 11 ธันวาคม 2526 ซึ่งตรงกับวันอาทิตย์ คุณแม่รู้สึกไม่สบาย มีอาการหอบเล็กน้อย ลูก ๆ จึงได้นำคุณแม่เข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลศิริราชเช่นที่เคยปฏิบัติมา และได้ถึงแก่กรรมในวันเดียวกันนั้นโดยความสงบ รวมอายุได้ 76 ปี



วันแม่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2486

เจ้าภาพงานสวดพระอภิธรรมศพ
คุณแม่อินคำ ทวีศรี

12-14 ธันวาคม 2526 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ในพระบรมราชานุเคราะห์

15 ธันวาคม 2526 สโมสรสราญรมย์ กระทรวงการต่างประเทศ

16 ธันวาคม 2526 วงดนตรี อ.ส. กองทันตกรรม โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โรงพยาบาลศิริราช

17 ธันวาคม 2526 พล.อ.อวบ อาสาณรงค์ และคุณหญิง

18 ธันวาคม 2526 บุตร ธิดา หลาน และเพื่อนอัสสัมชัญ

รูปลูก ๆ

รูปลูก ๆ และหลาน

เจ้าภาพรู้สึกสำนึกในพระคุณของท่านที่เคารพ และขอขอบพระคุณญาติมิตรทุกท่านเป็นอย่างสูง ที่ได้กรุณาให้เกียรติและร่วมแสดงความเสียใจ ตลอดจนท่านที่ได้กรุณาเป็นเจ้าภาพและร่วมในการสวดพระอภิธรรมทุก ๆ ท่าน จนในโอกาสสุดท้ายยังได้กรุณามาร่วมในงานพระราชทานเพลิงศพของคุณแม่อินคำ ทวีศรี หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง ขอได้กรุณาให้อภัยด้วย

ในงานพระราชทานเพลิงศพคุณแม่อินคำ ทวีศรี ครั้งนี้ ได้พิจารณาถึงหนังสือที่ระลึกซึ่งจะจัดพิมพ์เป็นบรรณาการในงานและได้ตกลงกันในระหว่างลูก ๆ ว่าควรพิมพ์หนังสือที่คุณแม่มีความสนใจและยึดถือปฏิบัติเป็นประจำ จึงได้เรียนขออนุญาตต่อท่านเจ้าคุณภาวนาโกศลเถร รองเจ้าอาวาสวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ เพื่อขอพิมพ์หนังสือเรื่องหลักการสอนสมถวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นหนังสือที่คุณแม่ได้ยึดถือเป็นแนวทางปฏิบัติตลอดมา

โดยปกติคุณแม่เป็นผู้ที่มีอนามัยและสุขภาพดีมาก ไม่ค่อยมีการเจ็บไข้ได้ป่วยดังจะเห็นได้ว่าแม้ในขณะที่มีอายุมากแล้วก็ยังสามารถไปปฏิบัติงานทั่ว ๆ ไปได้โดยสม่ำเสมอ เช่น การไปออกกำลังกาย ซึ่งจัดโดยชมรมผู้สูงอายุ วัดราชนัดดาเป็นต้น จนกระทั่งในระยะหลังจึงได้ว่างเว้นไป แต่ก็ยังคงนำไปปฏิบัติอยู่กับบ้านโดยถือเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนอายุปูนนี้พึงกระทำ นอกจากนั้นคุณแม่ยังมีความแข็งแรงสมอายุ ดังจะเห็นได้จากการที่คุณแม่สามารถเดินขึ้นเดินลงระหว่างชั้นบนกับชั้นล่างของบ้านที่อาศัยวันละหลาย ๆ ครั้งโดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อยเลย

ในระยะหลังได้ตรวจพบว่ามีโรคเบาหวานในผู้สูงอายุเริ่มมารบกวนพร้อมกับโรคความดันโลหิตสูงและโรคที่ตามมาได้แก่โรคหัวใจ แม้กระนั้นคุณแม่ก็ยังคงมีสภาพเป็นปกติ มิได้แสดงว่าเจ็บป่วยแต่ประการใด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะคุณแม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิดจากบรรดาลูก ๆ ซึ่งมีทั้งแพทย์และพยาบาลคอยให้การดูแลโดยตลอด หากคราใดคุณแม่แสดงอาการและเกรงว่าจะเป็นอันตรายก็ได้การเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลเป็นระยะ ๆ ตลอดมาตราบจนวาระสุดท้าย

ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ คุณแม่ได้มุ่งกระทำความดีมาโดยตลอดโดยเฉพาะอย่างยิ่งภายหลังจากที่ได้สิ้นบุญคุณพ่อแล้ว รู้สึกว่านำความเศร้าโศกเสียใจมาสู่คุณแม่เป็นอย่างมาก จึงได้มุ่งเข้าหาธรรมะและยึดถือเป็นสรณะตลอดมา ในฐานะของแม่ที่ดีของบรรดาลูก ๆ คุณแม่ได้ให้การอบรมสั่งสอนอย่างใกล้ชิด ให้คำแนะนำ เอาใจใส่ดูแลจนลูก ๆ ทุกคนได้

ประสบกับความสำเร็จในชีวิตทั่วหน้ากัน เมื่อคุณแม่ได้มุ่งเข้าหาพระศาสนา ก็ได้ทำการบุญการกุศล บำรุงพระพุทธศาสนาโดยสม่ำเสมอ นอกเหนือไปจากการปฏิบัติ เช่น การทอดกฐิน หาเงินบำรุงวัด การสร้างถาวรสมบัติให้แก่วัดต่าง ๆ ทั้งในกรุงและชนบทตลอดมา ยกตัวอย่างเช่นการสร้างศาลาที่วัดโพธิ์เตี้ย จังหวัดนครราชสีมา การก่อสร้างหอระฆัง การสร้างพระไว้ในหอวิปัสสนา และการสร้างแท่นแก้วสำหรับพระประธานในพระอุโบสถ วัดทุ่งลานนา เป็นต้น

กุศลกรรมต่าง ๆ ที่คุณแม่ได้บำเพ็ญมาตลอดอายุ ความเมตตากรุณาที่ได้มีต่อบรรดาลูก ๆ และผู้ใกล้ชิดนับเป็นพระคุณอันสูง เป็นสิ่งที่ลูก ๆ ทุกคนจะต้องระลึกถึงและจดจำไว้ตลอดไป การจากไปของคุณแม่จึงเป็นความเศร้าเสียใจและอาลัยอย่างยิ่งของลูก ๆ ทุกคน

ขอให้อำนาจคุณงามความดีที่คุณแม่ได้บำเพ็ญมาตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่และกุศลบุญราศีที่ลูก ๆ และบรรดาญาติมิตรได้บำเพ็ญอุทิศให้จงเป็นพลังปัจจัย ดลบันดาลให้คุณแม่ได้ประสบแต่ความสุขสงบในสัมปรายภพตลอดกาล

ลูก ๆ ทุกคนของคุณแม่

8 กุมภาพันธ์ 2527



พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)
หลวงพ่อวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า

หลักการสอน
สมถวิปัสสนากรรมฐาน
ของ
พระมงคลเทพมุนี

(คัดจากเครื่องบันทึกเสียง)

บัดนี้ท่านทั้งหลาย ทั้งหญิงและชายได้เสียสละเวลาอันมีค่ามาศึกษาในทางพระพุทธศาสนานี้เป็นกิจส่วนตัวสำคัญทางพระพุทธ-ศาสนา พระพุทธศาสนาแปลว่าคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าสอนให้สัตว์โลกทั้งหมด ละชั่วด้วยกายวาจาใจ ทำความดีด้วยกายวาจาใจ ทำใจให้ใส 3 ข้อนี้แหละ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ ทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต ยืนยันเหมือนกันหมด เหตุนี้ท่านทั้งหลายเมื่อตั้งใจมั่นลงในพระพุทธศาสนาเช่นนี้ ก็เพื่อจะทำใจของตนให้ดีตามประสงค์ในทางพระพุทธศาสนา การที่จะทำใจให้ดีนี้ มีบาลีเป็นตำรับตำราว่า

เทฺว เม ภิกฺขเว วิชฺชาภาคิยา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย วิชชามี 2 อย่าง **กตเม เทฺว** 2 อย่าง อะไรบ้าง **สมโถ จ** สมถะความสงบระงับอย่าง 1 **วิปสฺสนา จ** วิปัสสนาความเห็นแจ้งอย่าง 1

สมโถ ภาวิโต กิมตฺถมนุโภติ สมถะเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **จิตฺตํ ภาวิยติ** ต้องการให้จิตเป็นขึ้น **จิตฺตํ ภาวิตํ กิมตฺถมนุโภติ** จิตเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **โย ราโค โส ปหียติ** ความ

กำหนัดยินดีอันใดที่มีอยู่ในจิตใจ ความกำหนัดยินดีอันนั้นก็หมดไปด้วยสมถะ ความสงบระงับ

วิปสฺสนา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ วิปัสสนาเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **ปญฺญา ภาวิยติ** ต้องการทำปัญญาให้เป็นขึ้น **ปญฺญา ภาวิตา กิมตฺถมนุโภติ** ปัญญาเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร **ยา อวิชฺชา สา ปหียติ** ความไม่รู้จริงอันใดที่มีอยู่ในจิตใจ ความไม่รู้จริงอันนั้นหมดไปด้วยความเห็นแจ้ง คือ วิปัสสนา

ทางพระพุทธศาสนามีวิชชา 2 อย่างนี้เป็นข้อสำคัญนัก บัดนี้ท่านทั้งหลายที่เสียสละเวลามา ก็เพื่อมาเรียนสมถวิปัสสนาทั้งสองอย่างนี้ **สมถะ** เป็นวิชชาเบื้องต้น พุทธศาสนิกชนต้องเอาใจใส่ คือ แปลความว่าสงบระงับใจ เรียกว่าสมถะ **วิปัสสนา** เป็นขั้นสูงกว่าสมถะ ซึ่งแปลว่าเห็นแจ้ง เป็นธรรมเบื้องสูง เรียกว่า วิปัสสนา สมถวิปัสสนา 2 อย่างนี้ เป็นธรรมอันสุขุมลุ่มลึกในทางพระพุทธศาสนา ผู้พูดนี้ได้ศึกษามาตั้งแต่บวช พอบวชออกจากโบสถ์แล้วได้วันหนึ่ง รุ่งขึ้นอีกวันหนึ่งก็เรียนทีเดียว เรียนสมถะทีเดียวไม่ได้หยุดเลย จนกระทั่งถึงบัดนี้ บัดนี้ทั้งเรียนด้วย ทั้งสอนด้วยในฝ่ายสมถวิปัสสนาทั้ง 2 อย่างนี้

สมถะมีภูมิแค่ไหน **สมถะมีภูมิ 40**

กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อาหาเรปฏิกูล สัญญา 1 จตุธาตุววัฏฐาน 1 อรูปฌาน 4 ทั้ง 40 นี้เป็นภูมิของสมถะ

วิปัสสนามีภูมิ 6

ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจ-

สมุปบาทธรรม 12 (ธรรมอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น) นี้เป็นภูมิของวิปัสสนา ภูมิสมถวิปัสสนาทั้ง 2 นี้ เป็นตำรับตำราในทางพระพุทธศาสนาได้ใช้กันสืบมา

แต่ **ภูมิของสมถะ** ที่เราจะพึงเรียนต่อไปนี้ **เริ่มต้น ต้องทำใจให้หยุดจึงจะเข้าภูมิของสมถะได้ ถ้าทำใจให้หยุดไม่ได้ก็เข้าภูมิสมถะไม่ได้** สมถะเขาแปลว่าสงบ แปลว่าระงับ แปลว่าหยุด แปลว่านิ่ง ต้องทำใจให้หยุด ใจของเรา อะไรที่เรียกว่า "**ใจ**" **เห็น**อย่าง 1 **จำ**อย่าง 1 **คิด**อย่าง 1 **รู้**อย่าง 1 **4 อย่างนี้รวมเข้าเป็นจุดเดียวกัน**นั่นแหละเรีกว่า **ใจ**

อยู่ที่ไหน? อยู่ในเบาะน้ำเลี้ยงหัวใจ คือความเห็นอยู่ที่ท่ามกลางกาย ความจำอยู่ที่ท่ามกลางเนื้อหัวใจ ความคิดอยู่ท่ามกลางดวงจิต ความรู้อยู่ท่ามกลางดวงวิญญาณ

เห็น จำ คิด รู้ 4 ประการนี้หมดทั้งร่างกาย ส่วนเห็นเป็นต้นของรู้ ส่วนจำเป็นต้นของเนื้อหัวใจ ส่วนคิดเป็นต้นของดวงจิต ส่วนรู้เป็นต้นของดวงวิญญาณ

ดวงวิญญาณเท่าดวงตาดำข้างใน อยู่ในกลางดวงจิต ดวงจิตเท่าดวงตาดำข้างนอก อยู่ในกลางเนื้อหัวใจ ดวงจำกว้างออกไปอีกหน่อยหนึ่ง เท่าดวงตาทั้งหมด ดวงเห็นอยู่ในกลางกาย โตกว่าดวงตาออกไป นั่นเป็นดวงเห็น **ดวงเห็น** นั่นแหละ ธาตุเห็นอยู่ศูนย์กลางดวงนั้น นั่นแหละเรียกว่าเห็น เห็นอยู่ในธาตุเห็นนั้น **ดวงจำ** ธาตุจำอยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น ความจำอยู่ที่นั่น **ดวงคิด** ธาตุคิดอยู่ศูนย์กลางดวงนั้น **ดวงรู้** ธาตุรู้อยู่ในศูนย์กลางดวงนั้น

เห็น จำ คิด รู้ 4 อย่างนี้แหละ เอาเข้ามารวมเป็นจุดเดียวกัน เรียกว่า **"ใจ"**

ของลึกซึ้งอย่างนี้ เห็นไหมล่ะ คำที่เรียกว่า **"ใจ"** นั่นแหละ เวลานี้เรานั่งอยู่ที่นี่ ส่งใจไปถึงบ้านก็ได้ ส่งใจไปถึงนรกก็ได้ ส่งใจไปถึงสวรรค์ก็ได้ ส่งใจไปถึงนิพพานก็ได้ (เรานึก) ส่งใจไปได้ มันลึกซึ้งอย่างนี้ เห็นไหมล่ะ ใจนี้เป็นของลึกซึ้ง ถ้าว่ารู้แคบก็ส่งไปได้แคบ ถ้ารู้กว้างก็ส่งไปได้กว้าง ถ้ารู้ละเอียดก็ส่งไปได้ละเอียด ถ้ารู้หยาบก็ส่งไปได้หยาบ แล้วแต่ความรู้ของมัน ความเห็นของมันสำคัญนัก

คำที่เรียกว่า "ใจ" นี่ **เราต้องบังคับให้หยุดเป็นจุดเดียวกัน เห็น จำ คิด รู้ 4 อย่างนี้ ต้องมารวมหยุดเป็นจุดเดียวกันอยู่กลางกายมนุษย์** สะดือทะลุหลัง ขวาทะลุซ้าย กลางกั๊กข้างในสะดือทะลุหลังเป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตึง ขวาทะลุซ้ายเป็นด้ายกลุ่มไปเส้นหนึ่งตึงตรงกัน ตึงทั้ง 2 เส้น ตรงกลางจรดกัน ที่กลางจรดกันนั่นแหละ เรียกว่ากลางกั๊ก กลางกั๊กนั่นแหละถูกกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ใสบริสุทธิ์เท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ถูกกลางดวงพอดี ที่สอนให้เอาพระของขวัญไปจรดไว้ที่กลางดวงนั้น คือกลางกั๊กนั่นเอง เราเอาใจของเราไปจรดที่กลางกั๊กนั้น เห็น จำ คิด รู้ 4 อย่าง จรดอยู่กลางกั๊กนั้น กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์มีที่ตั้งแห่งเดียวเท่านั้น **"ใจ"***

---

* หมายความว่า ใจมีที่ตั้งแห่งเดียวเท่านั้น คือตรงจุดศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ตรงศูนย์กลางกายมาตรฐานที่ 7

ที่เขาบอกว่า **"ตั้งใจ"ๆ นั้น** เราจะต้องเอาใจไปหยุดตรงนั้นทีเดียวถึงจะถูกเป้าหมายใจดำ ที่เขาบอกว่าตั้งใจ เวลานี้เราจะทำบุญ ทำกุศล เราก็ต้องตั้งใจตรงนั้น บัดนี้เราจะรักษาศีลก็ต้องตั้งใจตรงนั้น บัดนี้เราจะเจริญภาวนา เราก็ต้องตั้งใจตรงนั้นเหมือนกัน ต้องเอาใจไปหยุดตรงกลางนั้น เมื่อเอาใจไปหยุดอยู่กลางนั้นได้แล้ว ก็ใช้สัญญาจำให้มั่น หยุดนิ่ง บังคับให้นิ่ง ถ้าไม่นิ่งก็ต้องใช้บริกรรมภาวนาบังคับไว้ บังคับให้ใจหยุด บังคับหนักเข้า ๆๆ พอถูกส่วนเข้าใจหยุดนิ่ง ใจหยุด ๆ **พอใจหยุดเท่านั้นถูกตัวสมถะแล้ว หยุดนั่นแหละเป็นตัวสมถะ หยุดนั่นเองเป็นตัวสำเร็จ ทั้งทางโลกและทางธรรมสำเร็จหมด** โลกที่จะได้รับความสุขใจต้องหยุดตามส่วนของโลก ธรรมที่จะได้รับความสุข ใจต้องหยุดตามส่วนของธรรม ท่านได้แนะนำไว้ตามวาระพระบาลีว่า **นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ สุขอื่นนอกจากหยุดจากนิ่งไม่มี** หยุดนั่นเองเป็นตัวสำคัญ เพราะเหตุนั้นต้องทำใจให้หยุด เมื่อใจของเราหยุดแล้ว เราก็ต้องหยุดในหยุด ๆ ไม่มีถอยหลังกลับ หยุดในหยุด ๆๆ อยู่นั่นเอง

ใจที่หยุดนั้นต้องถูกกลาง ถ้าไม่ถูกกลางใช้ไม่ได้ ต้องหยุดเข้าสิบ เข้าศูนย์ เข้าส่วน ถูกสิบ ถูกศูนย์ ถูกส่วน ถ้าหยุดกลางกายเช่นนั้นถูกสิบ พอถูกสิบเท่านั้นไม่ช้าจะเข้าถึงศูนย์ พอถูกสิบแล้ว ก็จะเข้าถึงศูนย์ทีเดียว โบราณท่านพูดกันว่า "เห็นสิบแล้วเห็นศูนย์ เป็นเค้ามูลสืบกันมา เที่ยงแท้แน่นักหนา ตั้งอนิจจาเป็นอาจิณ จุติแล้วปฏิสนธิ ย่อมเวียนวนอยู่ทั้งสิ้น สังขาราไม่ยืนยินราคีสิ้นเป็นต้นมา"

สิบศูนย์นี้เป็นตัวสำคัญนัก สัตว์โลกจะเกิดในโลกได้ ต้องอาศัยเข้าสิบแล้วตกศูนย์จึงเกิดได้ ถ้าเข้าสิบไม่ตกศูนย์แล้วเกิดไม่ได้ โลกกับธรรมต้องอาศัยกันอย่างนี้ ส่วนทางธรรมเล่าก็ต้องเข้าสิบ เข้าสิบแล้วก็ตกศูนย์ **"ตกศูนย์"** **คือ** **"ใจหยุด"** พอใจหยุดเรียกว่าเข้าสิบแล้วเห็นเป็นดวงใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ผุดขึ้นที่ใจหยุดนั้น นั่นตกศูนย์แล้ว เข้าสิบแล้ว เห็นศูนย์แล้ว เรียกว่า "เข้าสิบแล้วเห็นศูนย์"

พอเห็นศูนย์ใจก็หยุดอยู่กลางศูนย์นั้น กลางดวงใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นั้น ดวงนั้นแหละเรียกว่า **"ดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน"** หรืออีกนัยหนึ่งดวงนั้นเรียกว่า **"ดวงปฐมมรรค"** หนทางเบื้องต้น มรรคผลนิพพาน **ถ้าจะไปสู่มรรคผลนิพพาน ต้องเข้ากลางดวงนั้นแห่งเดียว ไปได้ทางเดียวทางอื่นไม่มี** เมื่อเข้ากลางดวงศูนย์นั้นได้แล้ว เรียกว่า **ปฐมมรรค** นัยหนึ่ง อีกนัยหนึ่งดวงนั้นนั่นแหละ เรียกว่า **"เอกายนมรรค"** แปลว่า **หนทางเอก ไม่มีโท 2 ไม่มี** แปลว่า **หนทางหนึ่ง 2 ไม่มี หนึ่งที่เดียว**

ดวงนั้นแหละ เรียกว่า ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ทั้งหมดในสากลโลกในสากลธรรม พระพุทธเจ้า พระอรหันต์จะเข้าไปสู่นิพพาน ต้องไปทางนี้ทางเดียว ไม่มีทางแตกแยกจากกัน **ไปแนวเดียวทางเดียวกันหมด** แต่ว่าการไปนั้น บางท่านเร็ว บางท่านช้าไม่เหมือนกัน คำที่ว่าไม่เหมือนกันนี้แหละ ถึงจะได้ชื่อว่าไม่ซ้ำกัน คำว่าไม่ซ้ำกัน เพราะเร็วกว่ากัน ช้ากว่ากัน แล้วแต่นิสัยวาสนาของตนที่สั่งอบรมไว้แต่ว่า **ทางไปนั้นเป็นทางเดียวกันหมด เป็นเอกายนมรรค หนทาง**

เส้นเดียว เมื่อจะไปต้องหยุด นี่ก็แปลก ทางโลกเขาจะไปต้องขึ้นเรือบินเรือยนต์รถยนต์ไปจึงจะเร็วจึงจะถึง แต่ทางธรรมไม่เป็นเช่นนั้น เมื่อจะไปต้องหยุด ถ้าหยุดจึงจะเร็วจึงจะถึง นี่แปลกอย่างนี้ ฉะนั้นต้องเอาใจหยุดจึงจะเร็วจึงจะถึง หยุดอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ พอหยุดถูกส่วนก็เห็นดวงใส ดวงใสนั่นแหละเรียกว่าเอกายนมรรค หรือเรียกว่า ปฐมมรรค หรือเรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ใจก็หยุดนิ่งอยู่กลางดวงนั้น

พอหยุดนิ่งถูกส่วนเข้าเท่านั้นหยุดในหยุด ๆๆ กลางของหยุดเรื่อยเข้าไป กลางของกลาง ๆๆๆ ที่หยุดนั้นพอถูกส่วนเข้า เห็นดวงอีกดวงหนึ่งเท่า ๆ กันอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น เรียกว่า **ดวงศีล** หยุดอยู่กลางดวงศีลนั่น พอถูกส่วนเข้า เห็นอีกดวง 1 เท่า ๆ กัน เรียกว่า **ดวงสมาธิ** หยุดอยู่กลางดวงสมาธินั่น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวง 1 เรียกว่า **ดวงปัญญา** ดวงเท่า ๆ กัน หยุดอยู่กลางดวงปัญญานั่น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวง 1 เรียกว่า **ดวงวิมุตติ** ใสละเอียดหนักขึ้นไป หยุดอยู่กลางดวงวิมุตตินั่น พอถูกส่วนเข้าเห็นอีกดวง 1 เรียกว่า **ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ** หยุดอยู่กลางดวงวุมิตติญาณทัสสนะ พอถูกส่วนเข้าเห็นตัวกายมนุษย์ของเราที่นอนฝันออกไป ที่ไปเกิดมาเกิด เขาเรียกว่า **กายมนุษย์ละเอียด** พอเราไปเห็นเข้าเท่านั้นเราก็รู้ได้ทีเดียวว่า อ้อ กายนี้เวลาฝันเราเคยเห็นเคยไปกับมันในเวลาทำกิจหน้าที่ฝัน เวลาตื่นแล้วไม่รู้มันไปอยู่ที่ไหน บัดนี้เรามาเห็นแล้ว อยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะนั่นเอง

เมื่อเห็นแล้วก็ให้กายมนุษย์ละเอียดนั่นนั่งเข้าเหมือนกายมนุษย์หยาบข้างนอกนี่ เมื่อนั่งถูกส่วนเข้าแล้ว ใจมนุษย์ละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ละเอียด พอถูกส่วนเข้า หยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้น ก็เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติ-ปัฏฐานหยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอถูกส่วนเข้าก็เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เห็น **กายทิพย์**

ให้กายทิพย์นั่งแบบเดียวกับกายมนุษย์ละเอียดนั่น ใจของกายทิพย์ หยุดนิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายทิพย์ พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ-ญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าเห็น **กายทิพย์ละเอียด**

ใจกายทิพย์ละเอียดก็นิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายทิพย์ละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏ-ฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุด

อยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณ-ทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็น กายรูปพรหม

ใจกายรูปพรหมก็นิ่งอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหม พอถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใจกายรูปพรหม เมื่อหยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติ-ปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็น **กายรูปพรหมละเอียด**

ใจกายรูปพรหมละเอียด หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนา-สติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวุมิตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวุมิตติ-ญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายอรูปพรหม**

ใจกายอรูปพรหม ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหม พอถูกส่วนเข้า ก็เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็น

ดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า **ก็เห็นกายอรูปพรหมละเอียด**

ใจกายอรูปพรหมละเอียด หยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นกายอรูปพรหมละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายธรรม** รูปเหมือนพระปฏิมากร เกตุดอกบัวตูมใสเป็นกระจกส่องเงาหน้า หน้าตักโตเล็กตามส่วน **หน้าตักเท่าไหน ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย ก็โตเท่านั้น กลมรอบตัว อยู่กลางกายธรรมกายนั้น ธรรมกายเป็นตัวพุทธรัตนะ ดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกายเป็นธรรมรัตนะ**

ใจพุทธรัตนะก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นธรรมกาย พอหยุดถูกส่วนเข้า เป็นดวงธัมมานุปัสสนาสติ-ปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ-

ญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายธรรมละเอียด** โตกว่าธรรมกายที่เห็นแล้วนั้น 5 เท่า

ใจกายธรรมละเอียดก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายธรรมละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานขยายส่วนโตหนักขึ้นไปใจก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายธรรมพระโสดา** หน้าตัก 5 วา สูง 5 วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจกายพระโสดาก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระโสดา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น**กายธรรมพระโสดาละเอียด** อยู่ในกลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะของพระโสดานั้น หน้าตัก 5 วา

ใจของกายพระโสดาละเอียด หยุดนิ่งอยู่ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระโสดาละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติ-

ปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายพระสกิทาคา** หน้าตัก 10 วา สูง 10 วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจของพระสกิทาคาก็หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระสกิทาคา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวุมิตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายพระสกิทาคาละเอียด** หน้าตัก 10 วา สูง 10 วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจของพระสกิทาคาละเอียด หยุดอยู่ที่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระสกิทาคาละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า ก็เห็น **กายพระอนาคา** หน้าตัก 15 วา

สูง 15 วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจของพระอนาคาก็หยุดนิ่งอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นพระอนาคา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าก็เห็น **กายพระอนาคาละเอียด** หน้าตัก 15 วา สูง 15 วา เกตุดอกบัวตูมใสหนักขึ้น

ใจของพระอนาคาละเอียดก็หยุดที่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายพระอนาคาละเอียด ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุ-ปัสสนาสติปัฏฐาน หยุดอยู่กลางดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติ หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ หยุดอยู่กลางดวงวุมิตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้าเห็น **กายพระอรหัต** หน้าตัก 20 วา สูง 20 วา เกตุดอกบัวตูม ดวงธรรมที่ทำให้เป็นพระอรหัตก็ 20 วา กลมรอบตัว

ใจพระอรหัตก็หยุดอยู่ที่ศูนย์กลางดวงธรรม ที่ทำให้เป็นพระอรหัต ถูกส่วนเข้า เห็นดวงธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน วัด ผ่าเส้นศูนย์กลาง 20 วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลาง



ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถูกส่วนเข้า เห็นดวงศีล วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง 20 วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงศีล ถูกส่วนเข้า เห็นดวงสมาธิ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง 20 วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงปัญญา วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง 20 วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงปัญญา ถูกส่วนเข้าเห็นดวงวิมุตติ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง 20 วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ ถูกส่วนเข้า เห็นดวงวิมุตติญาณทัสสนะ วัดผ่าเส้นศูนย์กลาง 20 วา กลมรอบตัวเหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ ถูกส่วนเข้า เห็นกาย**พระอรหัตละเอียด** สวยงามมาก นี่เป็นกายที่ 18 เมื่อถึงพระอรหัตนี้แล้ว หลุดกิเลสหมด ไม่มีกิเลสเลย เสร็จกิจในพระพุทธ-ศาสนาทั้งสมถวิปัสสนาตลอด

ตั้งแต่กายมนุษย์ถึงกายอรูปพรหมละเอียด แค่นั้นเรียกว่า **ขั้นสมถะ**

ตั้งแต่กายธรรมโคตรภู ทั้งหยาบทั้งละเอียดจนกระทั่งถึงกายพระอรหัต ทั้งหยาบทั้งละเอียดนี้เป็น **ขั้นวิปัสสนา** ทั้งนั้น

ที่เรามาเรียนสมถวิปัสสนาวันนี้ ต้องเดินแนวนี้ ผิดแนวนี้ไม่ได้ และก็ต้องเป็นอย่างนี้ ผิดอย่างนี้ไปไม่ได้ ผิดอย่างนี้ไปก็เลอะเหลว ต้องถูกแนวนี้ เราจะต้องยึดกายมนุษย์นี่เป็นแบบ เข้าไปถึงกายมนุษย์ละเอียด ต้องยึดกายมนุษย์ละเอียดเป็นแบบ เข้าไปถึงกายทิพย์ ต้องยึดกายทิพย์เป็นแบบ เข้าไปถึงกายทิพย์ละเอียด ต้องยึดกายทิพย์ละเอียดเป็นแบบ จะโยกโย้ไปไม่ได้ เข้าไปถึงกายรูปพรหม ต้องยึดกายรูปพรหมเป็นแบบ เข้าไปถึงกายรูปพรหม

ละเอียด ต้องยึดกายรูปพรหมละเอียดเป็นแบบ เข้าไปถึงกายอรูปพรหม ต้องยึดกายอรูปพรหมเป็นแบบ เข้าไปถึงกายอรูปพรหมละเอียด ต้องยึดกายอรูปพรหมละเอียดเป็นแบบ เข้าไปถึงกาย-ธรรม ต้องยึดกายธรรมเป็นแบบ **กายธรรม** รูปเหมือนกับพระปฏิมากรที่เขาปั้นไว้ในโบสถ์วิหารการเปรียญเขาทำแบบไว้อย่างนั้น เข้าถึงกายธรรมละเอียด ยึดกายธรรมละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระโสดา ยึดกายธรรมพระโสดาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระโสดาละเอียด ยึดกายธรรมพระโสดาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระสกิทาคา ยึดกายธรรมพระสกิทาคาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระสกิทาคาละเอียด ยึดกายธรรมพระสกิทาคาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอนาคา ยึดกายธรรมพระอนาคาเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอนาคาละเอียด ยึดกายธรรมพระอนาคาละเอียดเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอรหัต ยึดกาย-ธรรมพระอรหัตเป็นแบบ เข้าถึงกายธรรมพระอรหัตละเอียด ยึดกายธรรมพระอรหัตละเอียดเป็นแบบ นี้เป็นหลักฐานในพระพุทธ-ศาสนา ในหนังสือที่ได้รับแจกกันทั่ว ๆ หน้านั้น 18 รูป หน้าปกที่อธิบายมานี้นับดูได้ 1. กายมนุษย์ 2. กายมนุษย์ละเอียด 3. กายทิพย์ 4. กายทิพย์ละเอียด 5. กายรูปพรหม 6. กายรูปพรหมละเอียด 7. กายอรูปพรหม 8. กายอรูปพรหมละเอียด 9. กายธรรม 10. กายธรรมละเอียด 11. กายพระโสดา 12. กายพระโสดาละเอียด 13. กายพระสกิทาคา 14. กายพระสกิทาคาละเอียด 15. กายพระอนาคา 16. กายพระอนาคาละเอียด 17. กายพระอรหัต 18. กายพระอรหัตละเอียด นี้แหละหลักปฏิบัติของพระ

พุทธศาสนา ต้องแน่นอนจับตัววางตายอย่างนี้ไม่เลอะเลือนเหลวไหล

แต่ว่า**จะไปทางนี้ต้อง "หยุด"** ทางธรรมเริ่มต้นต้องหยุดตั้งแต่ต้นจนกระทั่งพระอรหัต **ถ้าไม่หยุดก็ไปไม่ได้** ชัดทีเดียว แปลกไหมล่ะ ไปทางโลกเขาต้องไปกันปราดเปรียวว่องไวคล่องแคล่ว ต้องเล่าเรียนกันมากมาย จนกระทั่งรู้เท่าทันเหลี่ยมคูผู้คนตลอดสาย จึงจะปกครองโลกให้รุ่งเรืองเจริญได้ แต่ว่าจะไปทางธรรมนี่แปลก **"หยุด"** เท่านั้นแหละไปได้ หยุดอย่างเดียวเท่านั้น

เรื่องนี้พูดเอาเองหรือมีตำรับตำราอย่างไร? มีตำรับตำราอย่างนี้ คือ เมื่อครั้งพระบรมศาสดายังดำรงพระชนม์อยู่ ในเมืองสาวัตถีมีพราหมณ์ปุโรหิตและนางพราหมณีเป็นปุโรหิตของพระเจ้าปเสนทิโกศล คลอดบุตรออกมาคนหนึ่ง เวลาคลอดออกมาแล้ว กลางคืนศัตราอาวุธในบ้านลุกเป็นไฟไปหมด พ่อเป็นพราหมณ์เฒ่าด้วย เป็นพราหมณ์ครูพระเจ้าแผ่นดินด้วย ตระหนกตกใจนี่มันเรื่องอะไรกัน ตรวจดูตำราก็รู้ได้ทันทีว่า ลูกชายเราที่เกิดมานี่จะเป็นคนร้ายจะเป็นโจรร้าย จะฆ่ามนุษย์มากมาย รู้ทีเดียวด้วยตำราของเขา เมื่อมีโอกาสก็เข้าทูลพระเจ้าปเสนทิโกศลว่า พระพุทธเจ้าข้า ลูกของข้าพระพุทธเจ้าที่คลอดออกมานี้ จะต้องเป็นคนฆ่ามนุษย์เสียแล้ว จะฆ่ามนุษย์มากด้วย จะควรเอาไว้หรือปลงชีวิตเสียเป็นประการใด ขอพระองค์ได้ทรงพระกรุณาเถิด ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบถวายชีวิตบุตรของข้าพระพุทธเจ้าแด่พระองค์ ฝ่ายพระเจ้าปเสนทิโกศลก็ทรงดำริว่า ไอ้เด็กเล็กนิดเดียวจะเป็นอะไรไปล่ะ เกรงใจพราหมณ์ เคารพพราหมณ์ นับถือพราหมณ์ด้วยทรงดำริจะเอาอกเอาใจพราหมณ์ รู้เหมือนกันว่าพราหมณ์

พูดแล้วไม่ค่อยจะผิด ตะขิดตะขวงใจอยู่เหมือนกัน เอาไว้ดูก่อน เถิดท่านพราหมณ์ เด็กคนเดียว ถ้าว่ามันเปลี่ยนแปลงอย่างไร เราจะฆ่ามันเมื่อไหร่ก็ฆ่าได้ มันจะไปไหน ฉันปกครองคนทั้งประเทศ พูดให้พราหมณ์ใจดีสักหน่อย พราหมณ์ก็ตามพระทัยเอาไว้ โตขึ้น เมื่อพราหมณ์รู้ว่าไอ้นี่มันจะฆ่าคน เบียดเบียนสัตว์มากนัก เราจะทำอย่างไร ก็เลยให้ชื่อว่าอหิงสกุมาร กุมารไม่เบียดเบียนใคร และจริงอย่างนั้นด้วย ตั้งแต่เล็กมาดีนักดีหนา พ่อแม่ก็รักใคร่ พระเจ้าปเสนทิโกศลก็รักใคร่ ร่ำเรียนวิชาความรู้ในทางราชการในทางบ้านเมือง เขาไม่แพ้ใคร ปัญญาดีเฉลียวฉลาดว่องไว เรียนศัตราอาวุธ เรียนมวย ไม่แพ้ใคร เฉลียวฉลาดดีนัก เมื่อได้วิชาสมควรแล้ว ต่อไปจะต้องเป็นคนใช้ของพระราชา เพราะพ่อเป็นปุโรหิตของพระราชาอยู่แล้ว ต้องไปเรียนวิชาให้สูง เรียกว่าวิชาปกครองแผ่นดิน ปกครองประเทศ ส่งไปเรียนกับทิศาปาโมกข์อาจารย์ ๆ มีลูกศิษย์ถึง 500 คน พราหมณ์ปุโรหิตผู้นี้ เมื่อส่งลูกไปเรียนเช่นนั้นก็มอบให้กับอาจารย์ทิศาปาโมกข์ ทิศาปาโมกข์อาจารย์ได้รับอหิงสกุมารไว้ ก็สอนเป็นอันดิบอันดียิ่งกับลูกกับเต้า ได้ใกล้เคียงกับอหิงสกุมาร อหิงสกุมารฉลาดฉอเลาะดีนัก เข้าใกล้ครูละก็ทุกอย่าง ทั้งกายทั้งวาจาทั้งใจหาที่ติไม่ได้ อาจารย์รักใคร่ เรียนวิชาก็ไม่แพ้ใคร เฉลียวฉลาดทุกอย่าง กำลังร่างกายก็ดี สวยงามก็สวยงาม อาจารย์หลง ทั้ง 500 คน รักอหิงสกุมารมากกว่าใคร ๆ เมื่อศิษย์ทั้ง 499 คน เห็นว่าไม่ได้การ เราไม่ฆ่าอหิงสกุมารเสีย พวกเราโงหัวไม่ขึ้นแน่ มันกดหัวเราจมหมด เราจะต้องฆ่ามันเสียเอาไว้ไม่ได้ คนโน้นบ้าง คนนี้บ้าง ช่วยกันหาเรื่องใส่เจ้าบ้าง ยั่ว

เจ้าบ้าง เย้าเจ้าบ้าง พอเจ้าเกะกะเข้าฟ้องอาจารย์ หาว่าเกะกะหนักเข้า ๆ มันมากเรื่องหนักเข้า ท่านอาจารย์เห็นด้วยว่ามันดีแต่ต่อหน้าเรา พ้นเราไปมันไปข่มเขาอย่างนี้ รุกรานเขาอย่างนี้ แท้ที่จริงมันไปแหย่ขึ้น มันปั่นขึ้น มันปลุกขึ้น มันแก้ไขให้ชั่ว มันฟ้องอาจารย์อยู่เสมอ มันหนาหูเข้าแล้ว ลงท้ายจนกระทั่งอาจารย์คิดว่า ไอ้ลูกศิษย์คนนี้ เอาไว้ไม่ได้แล้วเดือดร้อนนัก เมื่อเอาไว้ไม่ได้ อาจารย์ต้องฆ่า อาจารย์ฆ่าจะทำอย่างไร อาจารย์ฆ่าลูกศิษย์เสียชื่อทิศาปาโมกข์อาจารย์แย่ ลูกศิษย์เป็นพระเจ้าแผ่นดินก็มีมากมาย พวกเหล่านั้นเป็นกษัตริย์ก็มากที่มาเรียนวิชา ถ้าว่าฆ่าลูกศิษย์ก็เสียชื่อครูทีเดียว จะทำอย่างไรดี ต้องฆ่าทางอ้อม เรียนวิชาไป พอถึงวิชาบทหนึ่ง ปิดหน้าสมุดเลยทีเดียว ลูกศิษย์ก็ถามว่า ทำไมต้องปิดเสียเล่าอาจารย์ ผมอยากศึกษาต่อไป ไม่ได้ละแกเรื่องนี้ ตรงนี้มันเป็นวิชาที่เรียนเข้าแล้ว เมื่อสำเร็จแล้วจะเป็นเจ้าโลกทีเดียว จึงพูดว่า ถ้าจะเรียนกันจริง ๆ ต้องเอานิ้วมือของมนุษย์มา 1,000 องคุลีจึงจะเรียนได้ นี่จะหาอุบายฆ่าลูกศิษย์ละนะ ลูกศิษย์ก็หมดท่า ต้องหยุดเรียน ก็พูดกันว่า ถ้ามันอยากได้ก็ต้องฆ่ามนุษย์ ฆ่ามนุษย์ไป ไม่ทันถึงพันหรอก มนุษย์คนใดคนหนึ่งมันก็ต้องฆ่าตัวเสียบ้าง มันจะเอาไว้ทำไม มนุษย์มันมากด้วยกันนี่ สำเร็จแน่ อาจารย์นึกว่าไอ้นี่ต้องถูกฆ่าแน่ละ ใช้มือคนอื่นฆ่าเถอะ นี่เหลี่ยมของครูฆ่าลูกศิษย์ อหิงสกุมารนั่งคอตก เราเกิดมาในสกุลพราหมณ์ เป็นครูสอนเขามา บาปกรรมไม่ได้ทำเลย มีศีลบริสุทธิ์ตลอดมา ตั้งแต่เกิดจนถึงบัดนี้ ความชั่วนิดหน่อยไม่ได้กระทำ คราวนี้เรามาเรียนวิชาจะต้องฆ่ามนุษย์เสียแล้ว ถ้า

ไม่ฆ่ามนุษย์วิชาของเราก็ไม่สำเร็จ ก็พูดกะอาจารย์ว่าตกลง ถ้าจะต้องฆ่ามนุษย์ให้ได้องคุลีมาพันหนึ่งจึงจะเรียนสำเร็จ

ตกลงรับปากท่านอาจารย์ ร้องไห้เสียใจ เศร้าโศกเสียใจ ต้องเป็นคนลามกเลวทรามฆ่ามนุษย์ เป็นคนใจบาปหยาบช้า เสียอกเสียใจ ร้องไห้พิไรรำพันนัก ถึงอย่างใด ถ้าว่าไม่เอานิ้วมือมาให้อาจารย์พันหนึ่ง ท่านก็จะไม่บอกวิชาสำเร็จให้เรา เมื่อเราเรียนวิชาไม่สำเร็จ เราก็เป็นคนชั้นสูงไม่ได้ เป็นเจ้าโลกไม่ได้ ต้องเรียนวิชาให้สำเร็จจึงเป็นเจ้าโลกได้ ฉะนั้น การเรียนวิชาใด ๆ เราต้องใช้วิชานั้น ๆ ได้ ถ้าเรียนแล้วใช้วิชานั้น ๆ ไม่ได้ จะเรียนทำไมเสียเวลาเปล่า ๆ เสียข้าวสุก เรียนวิชาไหน ต้องใช้วิชานั้นได้ เอาละพึ่งได้ เอาละวิชานั้นใช้ได้ เหมือนยังกับเราเรียนวิชาวันนี้ เราก็ต้องเรียนจริงทำจริง ต้องพึ่งวิชาที่เราเรียนนี้ให้ได้ ให้ศักดิ์สิทธิ์ทีเดียว ครูใช้ได้อย่างไร ลูกศิษย์ก็ต้องใช้ได้เหมือนครู อย่างนี้เรียกว่าคนมีปัญญา เรียกว่าคนฉลาด เหมือนองคุลีมาลโจร เมื่อเวลาอหิงสกุมารตกลงต้องเรียนแน่ ก็รบอาจารย์ว่า เอาละผมจะยอมเรียน ยอมหาองคุลีมนุษย์มาให้พันหนึ่ง อาจารย์ก็ส่งดาบฟ้าฟื้นให้เล่มหนึ่งถนัดมือเลยเชียว นี่เอาไป ท่านอหิงสกุมารก็หยักรั้งตั้งท่าเลยทีเดียว เมื่อออกจากอาจารย์แล้วก็หาเครื่องร้อยเครื่องแทงนิ้วติดตัวไป พอออกจากท่านอาจารย์ เมื่อพบใครก็ชั่งเถอะ เปรี้ยะคอขาด เปรี้ยะแขนขาด ขาดครึ่งตัว ตัดเอาองคุลีไปองคุลีหนึ่งองคุลีหนึ่ง ใครขวางไม่ได้เลย พบไม่ได้เลย ไม่ว่าคนไหนเลยทีเดียว ไม่ว่ามนุษย์คนใด ไม่ว่าชั้นสูง ชั้นกลาง ชั้นต่ำฆ่าหมดฆ่าเสียจนกระทั่งเล่าลือระบือลือเลื่องไปว่าในเมืองสาวัตถีนั้น

มีโจรสำคัญ คือองคุลีมาลโจร ที่ชื่อองคุลีมาลโจรนั้นก็เพราะนิ้วมือ ได้มาแล้วร้อยเข้าตากแห้งแล้วคล้องคอไป นับนิ้วได้ 999 นิ้วแล้ว เรื่องถึงพระเจ้าปเสนทิโกศลให้กรีฑาทัพยกไปปราบองคุลี-มาลโจร ธรรมเนียมของกษัตริย์โบราณ เมื่อกษัตริย์ต่อกษัตริย์ไปพบกันต้องรำทวนกัน กษัตริย์ต่อกษัตริย์ด้วยกัน ต้องรำกระบี่รำทวนกัน ต้องฟาดฟันกันเอง ใครดีก็ดีไปใครไม่ดีก็คอขาดไป ไม่ใช่ใช้ทหารรบเหมือนธรรมดาในบัดนี้ เมื่อเจอะเข้าต้องรำทวนเองทั้งนั้น เอาฝีมือกษัตริย์ทั้งนั้น เอาฝีมือตัวเองทั้งนั้น พระเจ้าปเสน-ทิโกศลก็ท้อพระทัย เอ๊ะ นี่เราไปปราบองคุลีมาลโจร ตอนนี้จะต้องไปรำกระบี่กะมัน ต้องไปรำทวนกะมัน เมื่อมันเกิดมา ศัตรา-อาวุธมันก็ลุกเป็นฟืนเป็นไฟ เราไม่มีอัศจรรย์เหมือนอย่างกะมัน เมื่อไปรำทวนเข้าแล้ว คอเราจะขาดหรือคอมันจะขาด เราก็ยังไม่รู้ ไม่แน่พระทัย ท้อพระทัย รุ่งเช้าจะยกทัพไปคิดว่า เมื่อยกทัพไปแล้ว ไม่ตรงไปเลยทีเดียวไปพักอยู่ใกล้ ๆ วิหารเชตวันก่อนไปทูลพระพุทธเจ้าเสียก่อน นางพราหมณีผู้เป็นมารดา พอรู้ว่าพระเจ้าปเสนทิโกศลจะยกทัพไป ตัวก็เลยล่วงหน้าไปเสียก่อนจะไปบอกลูกชายให้หนีไป ไม่เช่นนั้นพระเจ้าปเสนทิโกศลจะฆ่าเสีย พระพุทธเจ้าทรงทราบว่า เมื่อนางพราหมณีไป องคุลีมาลโจรเห็นเข้าก็จะฆ่านางพราหมณี ฆ่าแม่เสียเอานิ้วอีก ถึงจะเป็นพ่อเป็นแม่ไม่เข้าใจใกล้ละเป็นฆ่าเลยทีเดียว จะเอานิ้ว จะมุ่งเรียนแต่วิชาเท่านั้น แกไม่ได้มุ่งอะไร พระพุทธเจ้ารู้ว่า องคุลีมาลโจรนี้เป็นอสีติมหาสาวกองค์สุดท้ายของเรา ถ้าหากฆ่ามารดาเสียแล้วเป็นอภัพสัตว์ไม่ได้มรรคผลในชาตินี้ เราขาดสาวกผู้ใหญ่ไป ไม่

ครบ 80 ได้ 79 เท่านั้น เราจำเป็นที่จะต้องไปทรมานองคุลีมาลโจร พระองค์ทราบชัดก็เสด็จไปก่อนใคร ๆ ทั้งหมด ไปถึงองคุลีมาลโจร องคุลีมาลโจรพอเห็นเข้าเท่านั้น แหมนิ้วมันงามจริง วิชาเราเป็นเจ้าโลกแน่ สำเร็จแน่ พอเห็นพระศาสดาทั้งพระรูป ทั้งพระรัศมี ทั้งงดทั้งงามดูไม่เบื่อน่าเลื่อมใส น่าไหว้น่าบูชาทั้งนั้น ก็คาดว่าสำเร็จแน่ ก็รี่เข้าใส่ทีเดียว คว้าดาบฟ้าฟื้นก็รี่ใส่ปราดเข้าฟัน พอปราดเข้าฟัน พรืด ห่างออกไป 20-30 วา เอาละซิตานี้ ห่างออกไปเสียแล้ว องคุลีมาลโจรก็ตามใหญ่ วิ่งตึก ๆๆ ไม่ได้รอละจี๋เชียว แล้วก็โจนฟัน พรืดไปอีกแล้ว ห่างตั้ง 40-50 วาไปใหญ่เชียว ห่างหนักขึ้นทุกที พอวิ่งหนักเข้า ๆ ใกล้จะทันวิ่งช้า ๆ ใกล้จะทัน พอใกล้จะทัน ก็พรืดห่างไปเสียกว่านั้นอีกแล้ว เท่าไหร่ ๆ ก็ฟันไม่ได้ ฟันไม่สำเร็จ เมื่อฟันไม่สำเร็จ จนกระทั่งหืดขึ้นคอเหนื่อยเต็มที่ พอเหนื่อยเต็มที่แล้ว คิดว่า นี่เขาเป็นเจ้าโลกก่อนเรา เราไม่ใช่เจ้าโลกแน่ เห็นจะเป็นไม่ได้ บุญไม่เท่าทันเขาแล้ว ท้อในใจ พอท้อใจ ใจมันก็ลดหมด ทิฏฐิมานะยอมจำนนพระองค์ เมื่อยอมจำนนพระองค์แล้วก็เปล่งวาจาว่า สมณะหยุด ๆ พระองค์ทรงเหลียวพระพักตร์มาตรัสว่าสมณะหยุดแล้ว ท่านไม่หยุด คำว่าหยุดอันนี้แหละถูกตั้งแต่ต้นจนเป็นพระอรหัต คำว่าหยุดอย่างนี้คำเดียวเท่านั้น ถูกทางสมณะตั้งแต่ต้นจนพระอรหัต เป็นตัวศาสนาแท้ ๆ เชียว คำว่าหยุด เพราะฉะนั้น ต้องเอาใจหยุดอยู่ศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ หยุดนั่นแหละถูกเป้าหมายใจดำ ถูกโอวาทของพระบรมศาสดา ถ้าไม่หยุดจะปฏิบัติศาสนาสัก 40-50 ปีก็ชั่ง ที่สุดจะมีอายุสัก 100 ปี หรือ 120-130 ปี

ถ้าใจหยุดไม่ได้ ไม่ถูกศาสนาสักที หยุดเข้าสิบเข้าศูนย์กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ไม่ได้ ไม่ถูกศาสนาสักที ต่อเมื่อใดหยุดได้ก็ถูกศาสนาทีเดียว ถูกพระโอษฐ์ของพระศาสดาทีเดียว ให้จำให้แม่น อย่างนี้ ที่ปฏิบัติไปแล้วยังไม่ถูก เข้าร่องรอยศาสนายังไม่ถูก วันนี้จะเข้าร่องรอยพระศาสนา จะเรียนสมถะ จะทำใจให้หยุด จะเข้าช่องนั้น วิธีทำใจให้หยุดดังแสดงแล้วนั้น ถ้าหยุดแล้วก็ถูกตั้งแต่ต้นจนพระอรหัตทีเดียว นี่แหละทางไปของพระพุทธศาสนา องคุลีมาลโจรพระองค์ก็ทรงแก้ไขแสดงธรรมะองคุลีมาลโจรก็ได้สำเร็จมรรคผล พระองค์ก็นำเอามาบวชซะทีเดียว นำมาไว้ในพระวิหารเชตวันเวลาเช้า พระเจ้าปเสนทิโกศลกรีฑาทัพไป ยกทัพไปใกล้วิหารเชตวันพักอยู่ข้างนอกวิหาร ตัวเข้าไปในพระวิหารเพื่อเฝ้าพระบรมศาสดา แล้วทูลลาพระบรมศาสดาว่า ข้าพระพุทธเจ้าจะต้องอำลาไปปราบองคุลีมาลโจรละพระบรมศาสดาเรียกองคุลีมาลโจรมา บวชเสียแล้ว พอออกมานี่หรือ พระองค์จะทรงไปปราบองคุลีมาลโจรคนนี้ใช่ไหม พระเจ้าปเสนทิโกศลพอเห็นเข้าเท่านั้นหัวเราะก๊ากตีปีกเชียว นี่แหละพระเจ้าข้า ตีปีกชอบอกชอบใจไม่ต้องไปปราบ พระองค์ไปปราบมาเสียแล้ว ทำไมก็กลัวชีวิตอยู่เหมือนกัน เหตุนั้นนี่เป็นนัยยะที่พระองค์รับสั่งให้นัยคำเดียว ตั้งแต่ต้นจนพระอรหัตทีเดียว ไม่ใช่คำลอย ๆ คำที่มีหลักฐานอย่างนี้ จำไว้ให้มั่น ต่อแต่นี้ไป ส่งเครื่องบูชาให้เขานำไปจุด จุดแล้วจะได้บูชากันต่อไป ฉันจะสอนให้บูชากันต่อไป

วิธีบูชาพระ
ว่าก่อนนั่งภาวนาทุกครั้ง

ในอันดับต่อแต่นี้ไป ให้ท่านทั้งหลายพึงตั้งใจจุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย เมื่อเสร็จแล้วจะได้บูชากันต่อไป จะสอนให้ว่าท่านทั้งหลายจงว่าตามดังนี้

ยะมะหัง สัมมาสัมพุทธัง, ภะคะวันตัง สะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง),

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ภะคะวันตัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ตรัสรู้แล้วเองโดยชอบ, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดทุกข์ได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สะวากขาตัง, ภะคะวะตา ธัมมังสะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง),

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง ธัมมัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระธรรม, อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสดีแล้ว, ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง กำจัดภัยได้จริง, ด้วยสักการะนี้

ยะมะหัง สุปะฏิปันนัง, สังฆัง สะระณัง คะโต (ชาย), คะตา (หญิง),

อิมินา สักกาเรนะ, ตัง สังฆัง อภิปูชะยามิ

ข้าพเจ้าบูชาบัดนี้, ซึ่งพระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี ซึ่งข้าพเจ้าถึง, ว่าเป็นที่พึ่ง, กำจัดโรคได้จริง ด้วยสักการะนี้.

ไหว้พระต่อไป

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา, พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวาเทมิ (กราบลง 1 หน)

สะวากขาโต ภะคะวาตา ธัมโม, ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบลง 1 หน)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สังฆังนะมามิ (กราบลง 1 หน)

คำขอขมาโทษ

บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อเราไหว้พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เสร็จแล้ว ต่อแต่นี้ไปตั้งใจให้แน่แน่ว ขอขมาโทษงดโทษต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เราได้พลาดพลั้งลงไปแล้ว ด้วยกายวาจาใจ ตั้งแต่เด็กเล็กยังไม่รู้จักเดียงสามาจนกระทั่งถึงบัดนี้ ขอขมาโทษงดโทษแล้ว กายวาจาใจ ของเราจะได้เป็นของบริสุทธิ์ สมควรเป็นภาชนะทองรองรับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต สืบต่อไป แต่ก่อนจะขอขมาโทษงดโทษพระรัตนตรัย พึงนอบน้อมพระรัตน-ตรัยด้วยปณามคาถาคือนะโม 3 หน หนที่ 1 นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต นะโมหนที่ 2 นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ในปัจจุบัน นะโมหนที่ 3 นอบน้อมพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอนาคต ทั้งหมดด้วยกัน ต่างคนต่างว่านะโมดัง ๆ พร้อมกัน 3 หน ได้ ณ บัดนี้

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

อุกาสะ อัจจะโย โน ภันเต อัจจัคคะมา ยะถา พาเล ยะถา มุฬเห ยะถา อกุสะเล เย มะยัง กะรัมหา เอวัง ภันเต มะยัง อัจจะโย โน ปะฏิคคัณหะถะ อายะติง สังวะเรยยามิ

ข้าพระพุทธเจ้า ขอวโรกาส ได้พลั้งพลาดด้วยกายวาจาใจ ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพียงไรแต่ข้าพระพุทธเจ้า เป็นคนพาลคนหลง อกุศลเข้าสิงจิตให้กระทำความผิด ต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ขอพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จงงดความผิดทั้งหลายเหล่านั้น แก่ข้าพระพุทธเจ้า จำเดิมแต่วันนี้เป็นต้นไป ข้าพระพุทธเจ้าจักขอสำรวมระวังซึ่งกาย วาจา ใจ สืบต่อไปในเบื้องหน้า

กาย วาจา ใจ ของเราเป็นของบริสุทธิ์ ต่อไปนี้จะได้อาราธนาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เข้าสิงสถิต ในกาย วาจา จิต สืบต่อไป

คำอาราธนา

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา สมเด็จพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ล่วงไปแล้วในอดีตกาล มากกว่าเมล็ดทรายในท้องมหาสมุทรทั้ง 4 แลสมเด็จพระพุทธเจ้าอันจักได้ตรัสรู้ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า แลสมเด็จพระพุทธเจ้าที่ได้ตรัสรู้ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิด ในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนาพระนพโลกุตรธรรมเจ้า 9 ประการ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้วจะนับจะประมาณมิได้ และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า 9 ประการ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระนพโลกุตรธรรมเจ้า 9 ประการ ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิด ในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้า ในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

อุกาสะ ข้าพระพุทธเจ้าขออาราธนา พระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอดีตกาลล่วงลับไปแล้ว จะนับจะประมาณมิได้ และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ ในอนาคตกาลภายภาคเบื้องหน้า และพระอริยสงฆ์กับสมมติสงฆ์ในปัจจุบันนี้ ขอจงมาบังเกิด ในจักขุทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร มโนทวาร แห่งข้าพระพุทธเจ้าในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด

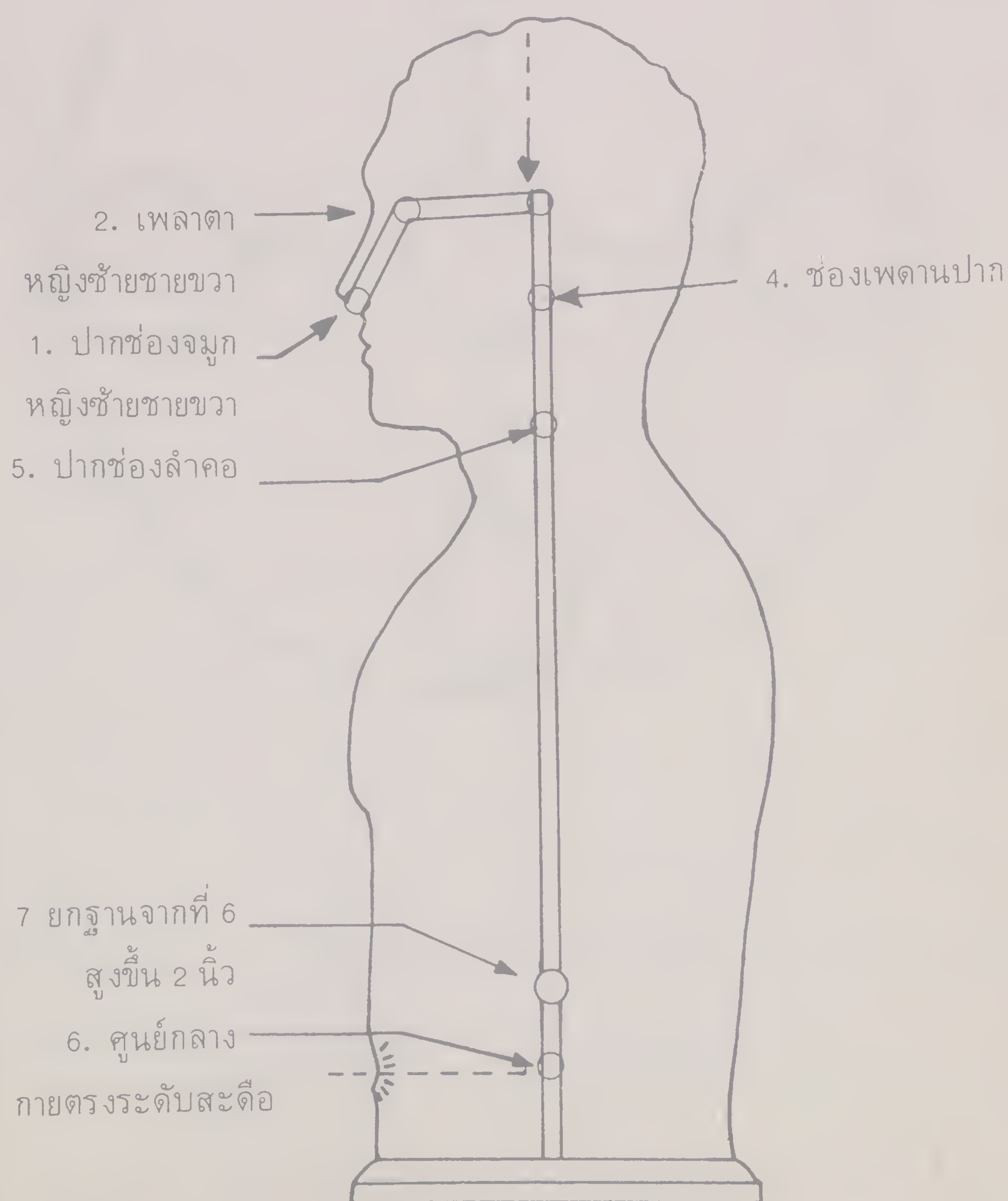
คำอธิษฐาน

ขอเดชคุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า คุณพระสงฆ-เจ้า (ท่านผู้หญิงว่าคุณครูบาอาจารย์) คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ คุณมารดา บิดา คุณทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมา แต่ร้อยชาติพันชาติหมื่นชาติ แสนชาติก็ดี ที่ข้าพเจ้าได้บำเพ็ญมาตั้งแต่เล็กแต่น้อยระลึกได้ก็ดี มิระลึกได้ก็ดี ขอบุญบารมีทั้งหลายเหล่านั้น จงมาช่วยประคับประคองข้าพเจ้า ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จมรรคและผลในกาลบัดเดี๋ยวนี้เถิด นิพพานนะปัจจะโย โหตุฯ

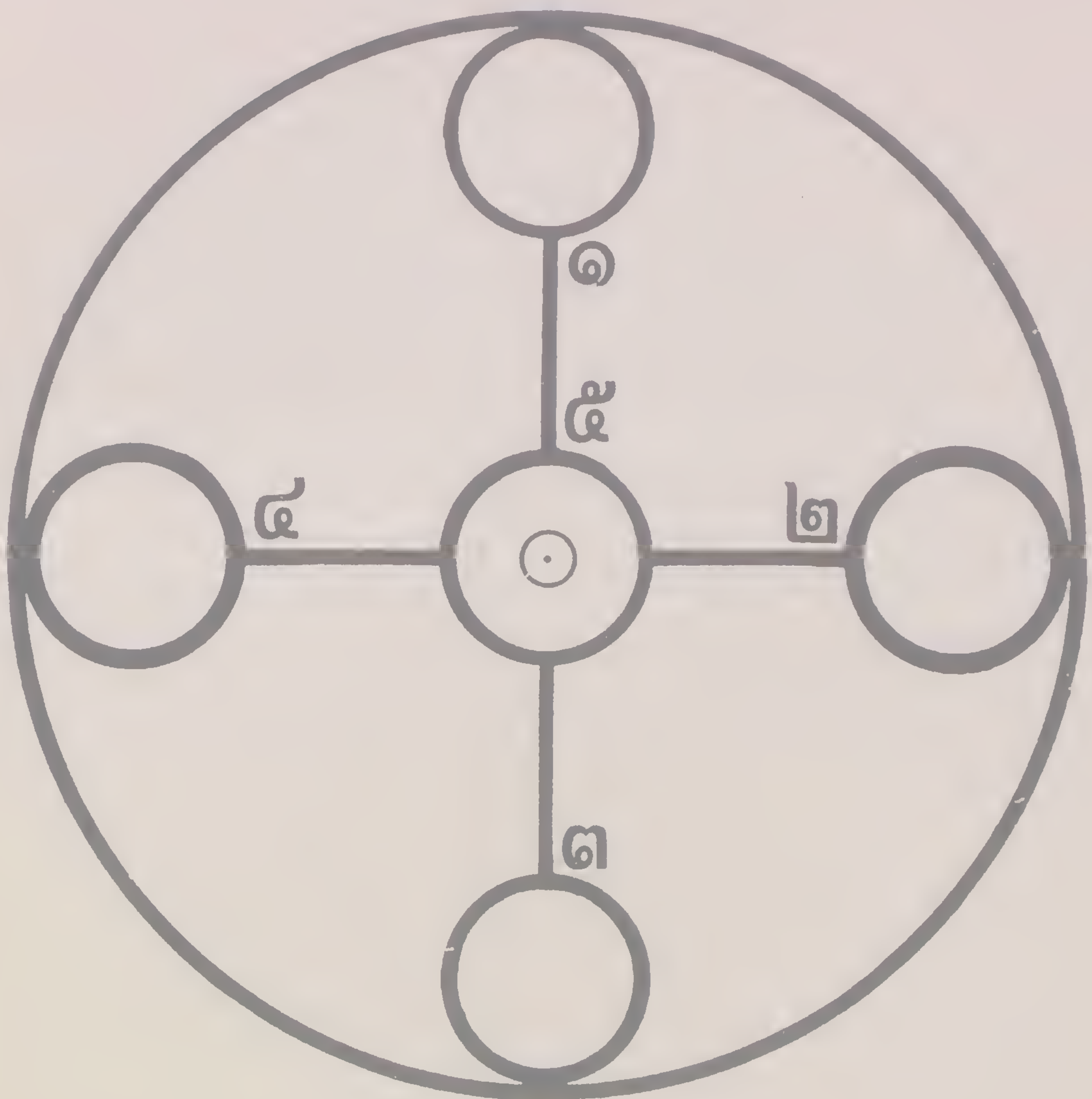
รูปด้านข้างผ่าซีก

แสดงที่ตั้งของดวงนิมิตจากฐานที่ 1 ถึงฐานที่ 7

3. จอมประสาท



ลักษณะของฐานที่ 7



1. ศูนย์ด้านหน้า ธาตุน้ำ
2. ศูนย์ด้านขวา ธาตุดิน
3. ศูนย์ด้านหลัง ธาตุไฟ
4. ศูนย์ด้านซ้าย ธาตุลม
5. ศูนย์กลาง อากาศธาตุ

วิธีเจริญภาวนา

ต่อแต่นี้ไปคอยตั้งใจฟัง เมื่อเราทำวัตรอาราธนาเสร็จแล้ว ก็จะบอกวิธีกระทำต่อไป วิธีทำสมถวิปัสสนาต้องมีบริกรรมภาวนากับบริกรรมนิมิต เป็นคู่กัน บริกรรมนิมิตให้กำหนดเครื่องหมายเข้าดวงใสเหมือนกับเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว-ไม่มีขนแมว-โตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าปากช่องจมูกขวา อย่าให้ล้ำให้เหลื่อม ใจของเราที่ยึดไปยึดมา แวบไปแวบมาให้เข้าไปอยู่เสียในบริกรรมนิมิต **ปากช่องจมูกหญิงซ้ายชายขวา** ข้างนอกดวงโตเท่าแก้วตา ข้างในดวงโตเท่าเมล็ดพุทธรักษาใสขาวเหมือนกระจกส่องเงาหน้า หญิงกำหนดปากช่องจมูกซ้าย ชายกำหนดปากช่องจมูกขวา แล้วให้บริกรรมภาวนา ประคองบริกรรมนิมิตนั้นไว้ว่า "สัมมาอะระหัง" ตรึกถึงดวงที่ใสใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส "สัมมาอะระหัง" ตรึกถึงดวงที่ใสใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใส "สัมมาอะระหัง" ตรึกถึงดวงที่ใสใจหยุดอยู่กลางดวงที่ใสนิ่งอยู่ที่นั้น นี่ฐานที่ 1

ฐานที่ 2 เลื่อนไปที่ **เพลาตา** หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตาที่มูลตาออก ตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างในแล้วให้บริกรรมประคองเครื่องหมายที่เพลาตานั้นว่า "สัมมาอะระหังสัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" 3 ครั้งแบบเดียวกัน

แล้วเลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลาตาเข้าไปที่ **กลางกั๊กศีรษะข้างใน** ไม่ให้ค่อนซ้ายขวาหน้าหลังล่างบน กลางกั๊กพอดีที่นี่เรียกว่าฐานที่ 3 แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลางกั๊ก

ศีรษะข้างในว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" 3 ครั้ง ตรงนี้มีลัทธิพิธี ต้องกลับตาไปข้างหลังให้ตาค้างเหมือนคนชักจะตาย เราหลับตาอยู่ตาช้อนขึ้นข้างบนเหลือบขึ้นข้างบนเหลือบไป ๆ จนค้างแน่น ให้ความเห็นกลับไปข้างหลังแล้วค่อย ๆ ให้เห็นกลับเข้าข้างใน พอตาเห็นกลับเข้าข้างในก็เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ 3 นี้ไปฐานที่ 4 **ที่ปากช่องเพดาน** ที่รับประทานอาหารสำลักอย่าให้ล้ำให้เหลื่อมพอดี แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายในฐานที่ 4 นั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" 3 ครั้ง

แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ 4 ไปฐานที่ 5 **ที่ปากช่องคอ** เหนือลูกกระเดือกเหมือนกลางกั๊กปากถ้วยแก้ว ตั้งไว้ปากช่องคอบริกรรมประคองเครื่องหมาย ที่ปากช่องคอนั้นว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" 3 ครั้ง แล้วเลื่อนเครื่องหมายลงไปฐานที่ 6 **กลางตัว สุดลมหายใจเข้าออก** สะดือทะลุหลังขวาทะลุซ้าย **กลางกั๊กข้างใน ตรงกลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ที่ใจหยุดนั่นทีเดียว ตั้งตรงนั้น เอาใจของเราจรดเข้าที่ดวงใสนั้น** แล้วบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง" 3 ครั้ง แล้วถอยหลังจากฐานที่ 6 มาที่**เหนือกลางตัวเรานี้ขึ้นมา 2 นิ้วมือ** ฐานนั้นเรียกว่าฐานที่ 7

ฐานที่ 7 นั้นมีศูนย์ 5 ศูนย์ 1. ศูนย์กลาง 2. ศูนย์ข้างหน้า 3. ศูนย์ข้างขวา 4. ศูนย์ข้างหลัง 5. ศูนย์ข้างซ้าย ศูนย์กลางคืออากาศธาตุ ศูนย์ข้างหน้าธาตุน้ำ ศูนย์ข้างขวาธาตุดิน ศูนย์ข้าง

หลังธาตุไฟ ศูนย์ข้างซ้ายธาตุลม เครื่องหมายใสสะอาดตรงช่องอากาศกลาง ตรงนั้นเรียกว่า **"ศูนย์"**

ทำไมถึงเรียกว่า **"ศูนย์?"** ตรงนั้นเวลาสัตว์ไปเกิดมาเกิดแล้วก็มาอยู่ในที่สิบ อยู่ในกลางดวงนั้น **กายละเอียดอยู่ในกลางดวงนั้น เมื่อพ่อแม่ประกอบธาตุธรรมถูกส่วนเข้าแล้ว ก็ตกศูนย์ทีเดียว พอตกศูนย์ก็ลอยขึ้นมาเหนือกลางตัว 2 นิ้วมือ** (เป็นดวงกลมใส) **โตเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่** ใสเป็นกระจกส่องเงาหน้านี่มันจะเกิดละ ตรงนั้นเรียกว่าศูนย์ ศูนย์นั้นเป็นสำคัญนัก จะเกิดมาในมนุษย์โลกก็ต้องเกิดด้วยศูนย์นั้น จะไปนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นไปเหมือนกัน จะไปสู่มรรคผลนิพพานก็ต้องเข้าศูนย์นั้นเหมือนกัน แบบเดียวกัน

จะตายจะเกิดเดินตรงกันข้าม ถ้าว่าจะเกิดก็ต้องเดินนอกออกไป ถ้าว่าจะไม่เกิด ก็ต้องเดินในเข้าไป กลางเข้าไว้ หยุดเข้าไว้ ไม่คลาดเคลื่อน นี่ตายเกิดอย่างนี้ให้รู้จักหลักอย่างนี้ เมื่อรู้จักหลักดังนี้แล้วก็รู้ทีเดียว พอรุ่งขึ้นเช้านี้ **ที่ใจเราวุ่นวายอยู่นี่มันทำอะไร? มันต้องการจะเวียนว่ายตายเกิด ถ้าใจเรานิ่งอยู่ในกลางนั้น มันจะเลิกเวียนว่ายตายเกิด** เราก็รู้ตัวของเราอยู่ เราไม่ต้องง้อใคร เรารู้แล้ว เราเรียนแล้ว เราเข้าใจแล้ว **เราต้องทำใจของเราให้นิ่ง ทำใจให้หยุดอยู่ศูนย์กลางนั่น** กลางของกลาง ๆๆๆ ซ้ายขวา หน้าหลัง ล่างบน นอกใน-ไม่ไป เข้ากลางของกลาง ๆๆ นิ่งแน่นหนักขึ้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เห็นดวงใสแจ่มบังเกิดขึ้นเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ หยุดอยู่กลางดวงจันทร์ดวงอาทิตย์นั่นพอหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้น เกิดขึ้นมาอีกดวงหนึ่ง เป็น **ดวงศีล**

โตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงศีลนั้น พอถูกส่วนเข้าเท่านั้น เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า **ดวงสมาธิ** โตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน หยุดอยู่กลางดวงสมาธิ พอถูกส่วนเข้า เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์เหมือนกัน เรียกว่า **ดวงปัญญา** หยุดอยู่กลางดวงปัญญา พอถูกส่วนเข้า เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่ง เรียกว่า **ดวงวิมุตติ** หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติ พอถูกส่วนเข้า เกิดขึ้นอีกดวงหนึ่งเรียกว่า **ดวงวิมุตติญาณทัสสนะ** หยุดอยู่กลางดวงวิมุตติญาณทัสสนะ พอถูกส่วนเข้า **ก็เห็นตัวของเราที่ไปเกิดมาเกิด** อ้อไอ้นี่เองไปเกิดมาเกิด เข้าแบบต้นแล้ว ให้รู้จักหลักอย่างนี้ ไม่เคลื่อนละอย่างนี้เคลื่อนไม่ได้ทีเดียว ตายตัวเชียว

เมื่อรู้จักหลักอันนี้แล้ว ต่อแต่นี้ไป ก็จะสอนให้ทำต่อไป เมื่อเราได้ทำวัตรอาราธนาเรียบร้อยแล้ว ต่อแต่นี้ไปก็ต้องนั่งสมาธิกัน บาลีว่า **นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชฺชิตฺวา** ให้นั่งคู้บัลลังก์ ขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ทุกคนด้วยกันตั้งตัวให้ตรง แล้วคอยฟังอธิบายต่อไป วิธีที่ถูกคือปลายนิ้วชี้มือข้างขวาจรดกับปลายนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย วางไว้บนตักที่เราขัดสมาธินั้น นั่งยืดตัวให้ตรงเพื่อให้เลือดลมเดินสะดวก และรู้สึกสบายใจขณะนั่งนั้น เรียกว่า **อุชุํ กายํ ปณิธาย** ตั้งกายให้ตรง เมื่อเรานั่งขัดสมาธิ

ตั้งกายให้ตรงดีแล้ว **เราต้องตั้งใจให้หยุด ใจของเราถ้าหยุดได้สักกระพริบตาเดียวเท่านั้น ได้ชื่อว่าเราได้สร้างบุญใหญ่กุศลใหญ่สำคัญนัก บุญที่เกิดจากการนั่งภาวนานั้นเป็นบุญใหญ่กุศลใหญ่ เราจะไปสร้างโบสถ์ วิหาร การเปรียญสักร้อยหลัง ก็สู้บุญที่เกิดขึ้นจากการบำเพ็ญสมถวิปัสสนาไม่ได้** เมื่อเราแสวงหาเขต

บุญในพระพุทธศาสนา พึงบำเพ็ญสมถวิปัสสนาทำใจให้มั่นคงดังนี้ ให้ใจหยุด หยุดนี้เป็นตัวสำคัญ **"หยุด" นี้จะเป็นทางมรรคผลนิพพาน พวกที่ให้ทานรักษาศีลนั้น ยังไกลกว่า "หยุด" นี้ใกล้นิพพานนัก** พอหยุดได้เท่านั้น ถูกคำสั่งสอนของพระศาสดาแล้ว ไม่ยักเยื้องแปรผัน

เมื่อนั่งสมาธิตัวตรงดีแล้ว ให้หลับตาพอประตูตาติดกัน **ปริมุขํ สตึ อุฏฺฐเปตฺวา** ตั้งสติไว้ไม่ให้เผลอแล้ว กำหนดเครื่องหมายเข้าใสเหมือนดังเพชรลูกที่เจียระไนแล้วโตเท่าแก้วตา ผู้หญิงกำหนดเข้าปากช่องจมูกซ้าย ผู้ชายกำหนดเข้าช่องปากจมูกขวา อย่าให้ล้ำให้เหลื่อม พอถูกส่วนดีแล้วให้บริกรรมประคองใจกับเครื่องหมายที่ใสนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง แล้วเลื่อนเครื่องหมายขึ้นไปแค่เพลาตา หญิงอยู่ซีกข้างซ้าย ชายอยู่ซีกข้างขวา ตรงหัวตาที่มูลตาออกตามช่องลมหายใจเข้าออกข้างใน แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ใสนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายตรงลำดับเพลาตาเข้าไป ฐานนี้เป็นฐานที่ 3 ไม่ให้ค่อนซ้ายขวาหน้าหลังล่างบน กลางกั๊กพอดี แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ใสกลางกั๊กศีรษะนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง แล้วก็เลื่อนเครื่องหมายนั้น ตรงนี้มีลัทธิพิธีกลเม็ดอยู่ เมื่อถึงฐานที่ 3 แล้วต้องเหลือบตาไปข้างหลังให้ตาค้างเสมือนคนชักจะตาย ค้างขึ้นไป ๆ จนกระทั่งใจหยุด ความเห็นกลับเข้าข้างใน ก็เลื่อนเครื่องหมายจากฐานที่ 3 ไปฐานที่ 4 ที่ช่องเพดานที่รับประทานอาหารสำลักอย่าให้ล้ำ

อย่าให้เหลื่อมให้พอดี ๆ แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ฐานที่ 4 นั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง แล้วเลื่อนไปฐานที่ 5 ที่ปากช่องคอเหนือลูกกระเดือกเหมือนกลางกั๊กปากถ้วยแก้ว แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ปากช่องคอนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง แล้วเลื่อนเครื่องหมายนั้นไปที่กลางตัว ที่สุดลมหายใจเข้าออกไม่ให้ค่อนข้างซ้ายขวาหน้าหลังล่างบนนอกในให้อยู่กลางกั๊กพอดี ๆ แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่กลางตัวนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง 3 ครั้ง แล้วเลื่อนเครื่องหมายถอยหลังขึ้นมาเหนือกลางตัว 2 นิ้วมือ ตรงนั้นเรียกว่าศูนย์

ตรงนั้นมีศูนย์อยู่ 5 ศูนย์ ๆ กลาง หน้า ขวา หลัง ซ้าย ศูนย์กลางอากาศธาตุ ศูนย์ข้างหน้าธาตุน้ำ ขวาธาตุดิน หลังธาตุไฟ ซ้ายธาตุลม เครื่องหมายใสสะอาดลอยช่องอากาศกลาง

แล้วบริกรรมประคองเครื่องหมายที่ช่องอากาศกลางนั้นว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ที่กลางอากาศว่างนั้นแล้วจะเห็นเป็นดวงใส ดวงโตประมาณเท่าแก้วตาอยู่ที่นั่น ใจของเราก็จรดอยู่ที่กลางดวงนั้น แก้ไขไปจนกระทั่งใจของเราหยุดบริกรรมภาวนาอยู่เรื่อย ๆ ว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง ที่บริกรรมว่าดังนี้ ก็เพื่อจะประคองใจของเราให้หยุดพอถูกส่วนเข้าใจก็หยุด จะมืดก็หยุดตรงนั้น หรือว่าจะสว่างก็ต้องหยุดตรงนั้น ไม่ต้องถอยไปถอยมา นิ่งอยู่ตรงนั้น พอถูกส่วนเข้าก็จะเห็นดวงใส เราก็เอาใจหยุดอยู่ที่กลางดวงใสนั้น ถ้าหากว่าใจของเราไม่นิ่งไม่หยุดซัดส่ายไปอย่างไร เราก็ต้องใช้บริกรรมภาวนา

ไว้ว่า สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง จะกี่ร้อยกี่พันครั้งก็ตาม ให้บริกรรมภาวนาไปจนกว่าใจของเราจะหยุดนิ่งสนิทดี

พอใจของเราหยุดดีแล้ว ก็เลิกบริกรรมภาวนาได้ ให้เอาใจของเราจรดเพ่งเฉยอยู่ที่ดวงใสนั้น วางอารมณ์เฉยให้หยุดเท่านั้น อย่าไปนึกถึงความมืดความสว่าง หยุดนั่นแหละเป็นตัวสำเร็จ ที่บอกแล้วว่า "สมณะหยุด ๆ" พระองค์ทรงประทานนัยไว้ว่า "สมณะหยุดแล้ว ท่านไม่หยุด" หยุดนี่แหละเราจะบำเพ็ญสมถวิปัสสนาต้องกระทำตรงนี้ให้ได้ก่อน อย่างอื่นอย่าเพิ่งไปพูด เพราะเรื่องจะมากไปนัก ต้องเอาที่หยุดนี่ให้ตกลงเสียก่อน ถ้าเราปฏิบัติไปจนทำใจให้ได้แล้วละก็ เราก็กระทำอะไรต่อไปได้ ที่หยุดนี้ เขาทำกันได้ที่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ธนบุรีนี้ เขาทำกันได้มากคนเราต้องทำให้ได้เหมือนกับเขาบ้าง

ถ้าไม่หยุดจะถึงธรรมกายไม่ได้ ถ้าทำใจให้หยุดได้ก็เข้าถึงธรรมกายได้

เราเป็นมนุษย์ ปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเหมือนกัน จะทำให้เป็นธรรมกายอย่างเขาไม่ได้เชียวหรือ **เราต้องทำได้ ขอให้ทำจริง ๆ เถิด ทำได้ทุกคน ถ้าทำไม่จริงละก็ไม่ได้แน่ ๆ** ที่ว่าทำจริงนั้นจริงแค่ไหน? **แค่ชีวิตซี่** เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหมดไปจะเหลือแต่กระดูกหนังช่าง...ๆ ถ้าไม่ได้ไม่ลุกจากที่ นี่จริงแค่นี้ละก็ทำได้ทุกคน ฉันเอง (...งพ่อพระมงคลเทพมุนี อาจารย์ผู้สอนสมถวิปัสสนาวัดปากน้ำนี) 2 คราว **เมื่อเริ่มปฏิบัติสมถวิปัสสนาใหม่ ๆ ได้เข้าที่ทำสมาธิตั้งใจว่า ถ้าไม่ได้ก็ให้ตายเสียเถอะ นิ่งทำ**

สมาธิอยู่พอถึงกำหนดเข้าก็ทำได้ ไม่ตายสักที

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็ทรงกระทำเช่นนั้น พระองค์ได้ประกอบความเพียรด้วยจตุรังคะวิริยะ ความเพียรประกอบด้วยองค์ 4 เนื้อเลือดจะแห้งเหือดหมดไป จะเหลือแต่หนังเอ็นกระดูกก็ตาม พระองค์ไม่เคลื่อนจากความเพียร พอถูกส่วนเท่านั้นในเวลาหัวค่ำได้บรรลุ **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** เวลายามที่ 2 ได้บรรลุ **จุตูปปาตญาณ** เวลายามที่ 3 ได้บรรลุ **อาสวักขยญาณ** ท่านเป็นอาจารย์กระทำจริงอย่างนี้ เราเป็นลูกศิษย์ก็ต้องทำจริงอย่างนั้นเหมือนกัน ไม่ได้ยอมตายกันทีเดียว ทำให้หยุดจริง ๆ พอหยุดเข้าเท่านั้นก็จับตัวได้ว่าทางพระพุทธศาสนาเดินอย่างนี้ ที่เป็นเช่นนี้เราต้องจำให้แม่นยำ ให้มั่นทีเดียว บริกรรมประคองใจให้หยุดไว้ด้วยบริกรรมภาวนาว่า “สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง สัมมาอะระหัง” นิ่งให้มั่นคงทีเดียวอย่าให้เคลื่อนได้

คัดลอกจากเครื่องบันทึกเสียง

โดย

พระครูสมณธรรมสมาทาน

23 ตุลาคม 2509

คำตอบปัญหาที่น่ารู้ ก่อนปฏิบัติภาวนา

โดย

พระเดชพระคุณ พระภาวนาโกศลเถระ (วีระ คณุตฺตโม)
รองเจ้าอาวาสและพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

จากรายการ "ธรรมสู่สันติ"
ซึ่งออกอากาศทางสถานีวิทยุกระจายเสียงทั่วประเทศ

คำตอบปัญหาที่น่ารู้ก่อนปฏิบัติภาวนา
การฝึกเจริญภาวนา จะต้องมีครูคุมหรือไม่

สำหรับปัญหาข้อนี้ อาตมาขอชี้แจงว่า การปฏิบัติธรรม อันได้แก่ การรักษาศีลและเจริญภาวนา เพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญา อันจะสามารถให้หลุดพ้นจากอาสวกิเลส ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลายตามแนวทางพระพุทธศาสนานั้น มีหลักสำคัญอยู่ว่า **ครูเป็นแต่เพียงผู้ชี้แนวทางให้ ส่วนการศึกษาและการฝึกปฏิบัติให้บังเกิดผลดีแก่ตัวเองนั้น ตกเป็นหน้าที่ของผู้เป็นศิษย์จะต้องเพียรศึกษาและฝึกปฏิบัติให้รู้เอง เห็นเอง แล้วก็เป็นผู้ได้รับผลเองทั้งนั้น** ดังมีบาลีพระพุทธภาษิตในพระธรรมบทมัควรรคที่ 20 เรื่องปัญจสตภิกขุว่า อกฺขาโต โว มยา มคฺโค, อัญญาย สลฺลสตฺถนํ, ตุมฺเหหิ กิจฺจํ อาตปฺปํ, แปลความว่า **ทางอันเรารู้ชัดว่าเป็นที่สลัดเสียซึ่งลูกศร ได้บอกแล้วแก่ท่านทั้งหลาย, ความเพียรอันท่านทั้งหลายต้องทำเอง**, อกฺขาตาโร ตถาคตา **พระตถาคตทั้งหลาย เป็นแต่ผู้บอกทางให้**

และมีบาลีพระพุทธภาษิตที่ว่า อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ แปลความว่า **ตนเป็นที่พึ่งของตน** นั่นเอง

เมื่อท่านทั้งหลายได้รับคำแนะนำจากครู-อาจารย์ ไม่ว่าจะโดยทางใด เช่นว่า ได้รับคำแนะนำสั่งสอนโดยตรงจากท่าน หรือได้รับฟังจากรายการวิทยุ หรือได้อ่านจากคำอธิบายในหนังสือธรรมปฏิบัติหรือจากตำรับตำราที่ได้จัดพิมพ์ขึ้นเผยแพร่แล้ว ก็พึงเพียรศึกษา ทำความเข้าใจในคำอธิบายและคำสั่งสอนนั้น

แล้วก็ตั้งใจฝึกฝนปฏิบัติด้วยตนเอง **ที่ไหนก็ได้** โดยไม่จำเป็นจะต้องอยู่ใกล้ชิดกับครูหรืออาจารย์ ขอแต่เพียงว่า เมื่อเกิดความสงสัยในวิธีปฏิบัติข้อใด ก็ให้รีบจดหมายหรือไปสอบถามที่ครู-อาจารย์ได้เลย หรือเมื่อปฏิบัติได้ผลก้าวหน้าประการใด ก็รายงานผลการปฏิบัตินั้นให้ทราบ เพื่อจะได้ให้คำแนะนำแก้ไขวิธีปฏิบัติในขั้นสูงต่อไปอีก ให้ได้รับผลดียิ่ง ๆ ขึ้นไป ดังเช่น รายคุณสุกิตติ์ วิสุวรรณ ที่ได้ออกอากาศไปครั้งที่แล้ว อาตมาก็ได้ให้คำชี้แจงเพิ่มเติมในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไป ท่านผู้อื่นก็ขอให้ถือเป็นแนวทางปฏิบัติอย่างนี้ด้วยกันทุกคน

ในสมัยพุทธกาลก็เช่นเดียวกัน เมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงประกาศพระพุทธศาสนา และสาวกของพระองค์ท่านได้ช่วยเผยแพร่ประกาศพระพุทธศาสนาไปทั่วทุกสารทิศนั้น เมื่อศิษย์ได้รับคำแนะนำสั่งสอนจากพระพุทธองค์หรือสาวกของพระองค์ท่านไปแล้ว ก็จะต้องไปฝึกปฏิบัติเอง โดยไม่จำเป็นต้องอยู่ใกล้ชิดกับพระองค์หรือครูอาจารย์แต่ประการใด ต่อเมื่อมีปัญหาหรือข้อสงสัยในแนวทางปฏิบัติก็มาขอรับคำแนะนำเพิ่มเติมจากพระองค์ท่าน หรือครู-อาจารย์แล้วแต่กรณี ก็ปฏิบัติกันมาอย่างนี้ จนตราบเท่าทุกวันนี้

อย่างไรก็ตาม อาตมาก็ยอมรับว่า การที่ศิษย์มีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติอยู่ใกล้ชิดกับครู-อาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะเริ่มต้นนั้น ทำให้ศิษย์มีกำลังใจและได้รับความอบอุ่นใจมากกว่าการฝึกปฏิบัติที่อยู่ห่างไกลจากครู-อาจารย์ และไม่ได้เห็นหน้าค่าตากันเลย และการเจริญภาวนา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแบบ **เจโต**

วิมุตติ คือการปฏิบัติธรรมโดยอาศัยสมาธิขั้นสูงเพื่อความหลุดพ้นนั้น ครู-อาจารย์มีส่วนช่วยผู้ปฏิบัติธรรมที่อยู่ใกล้ชิดได้มากเหมือนกัน **แต่สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมที่อยู่ห่างไกล และไม่มีโอกาสได้รับคำชี้แจงแนะแนวปฏิบัติโดยละเอียดเช่นนี้ ก็ไม่เสียผล** หากตั้งใจติดตามรับฟังรายการนี้อยู่เสมอ ก็จะเข้าใจในแนวทางปฏิบัติ และเข้าใจในเนื้อหาดียิ่งเสียกว่าผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับครู-อาจารย์ แต่มิได้สนใจหรือกระตือรือร้นที่จะรับคำแนะนำสั่งสอนจากครู-อาจารย์เท่าที่ควร เพราะความประมาทและรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เข้าตำรา **ใกล้เกลือกินด่าง** ก็มีถมไป แล้วก็มีอยู่มากเสียด้วย

เพราะฉะนั้น อาตมาจึงใคร่จะขอแนะนำหลักปฏิบัติธรรมเพิ่มเติมเสียในครั้งนี้เลยว่า ขอแต่ให้ทุกท่านตั้งใจศึกษาและฝึกปฏิบัติด้วยอิทธิบาทธรรม คือด้วยใจรักใน "ธรรม" เรียกว่า **ฉันทะ** ประกอบด้วยความเพียรพยายามต่อไปเรื่อย ๆ ไม่ย่อท้อ เรียกว่า **วิริยะ** ให้มีใจจดจ่ออยู่กับธรรมปฏิบัติอยู่เสมอ ทุกอิริยาบถก็ให้จรดใจอยู่ ณ ที่ศูนย์กลางกายอยู่เสมอ ผู้ที่เห็นดวงธรรมแล้วก็ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอ ผู้ที่ถึงธรรมกายแล้ว ก็ให้พยายามรวมใจอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่ละเอียดที่สุดอยู่เสมอ เรียกว่า **จิตตะ** แล้วก็หมั่นพิจารณาในเหตุ สังเกตในผลของการปฏิบัติดูให้เป็นไปในทางที่ตรงตามที่ครู-อาจารย์ได้สั่งสอน ตามพระธรรมอันพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว เรียกว่า **วิมังสา** รวมสี่ประการนี้แล้ว การปฏิบัติจะได้รับผลดีขึ้นเรื่อย ๆ ไปเอง

แล้วก็อีกประการหนึ่ง การเจริญภาวนาเพื่อความหลุดพ้นโดยเจโตสมาธินี้ จิตของผู้เจริญภาวนาจะมีอานุภาพสูงยิ่ง ตาม

ระดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ **จนอาจกล่าวได้ว่า เมื่อท่านสาธุชนผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย น้อมใจลงไปหยุด ณ ศูนย์กลางกาย และบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง" เมื่อใด กระแสจิตของครูอาจารย์กับของศิษย์ก็ย่อมจะถึงกันในทันที เพราะอยู่ในสายธาตุธรรมเดียวกัน กระแสจิตจึงเชื่อมถึงกันโดยอัตโนมัติ**

การกระทำพิธียกครูจึงเห็นว่าไม่จำเป็น และอาตมาก็ยังไม่เคยได้ยินว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติให้กระทำเช่นนั้นอีกด้วย

อนึ่ง อาตมาใคร่ขอย้ำว่า บรมครูที่สูงที่สุดนั้น ก็คือ พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระอริยสงฆ์ ซึ่งก็หมายถึง พระพุทธรัตนะ พระธรรมรัตนะ พระสังฆรัตนะ และก็มีความหมายถึง "**ธรรมกาย**" ซึ่งมีอยู่ในศูนย์กลางกาย อันเป็นกายในกายที่สุดละเอียดของทุกท่านนั่นเอง พระพุทธองค์จึงได้ตรัสกับพระวักกลิ ซึ่งคอยแต่เฝ้าติดตามชมพระสิริโฉมกายเนื้อของพระองค์ท่านอยู่เสมอว่า "โย โข วกฺกลิ ธมฺมํ ปสฺสติ โสมํ ปสฺสติ" แปลความว่า "ดูก่อน **วักกลิ ผู้ใด แล (ก็ตาม) เห็นธรรม ผู้นั้นย่อมเห็นเรา ตถาคต**" และว่า "ธมฺมกาโย อหํ อิติปิ" ซึ่งแปลความว่า "**เราตถาคต คือ ธรรมกาย**" เพราะฉะนั้น บรมครูก็อยู่ในตัวเราทุกคนนั่นเอง จงหมั่นทำใจให้หยุด ให้นิ่งแล้วก็จะเห็นดวงปฐมมรรค เมื่อถึงดวงปฐมมรรคแล้ว ก็พยายามรวมใจให้หยุด ให้นิ่งหยุดในหยุด ลงไปที่กลางของหยุดในหยุดเรื่อยไป ก็จะถึงดวงศีล ดวงสมาธิ ดวงปัญญา ดวงวิมุตติ และดวงวิมุตติญาณทัสสนะ แล้วก็ถึงกายมนุษย์ละเอียด กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม แล้วก็จะถึงกายธรรม หรือที่เรียกว่า "**ธรรมกาย**" ก็ให้ดำเนินไปในแบบ

เดิม คือ น้อมใจ หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดเรื่อยไปก็จะถึงธรรมกายที่ละเอียด ๆ ให้ดำเนินไปจนสุดละเอียด ก็จะถึงบรมครูได้ด้วยตนเอง นั่นแหละจึงจะได้ชื่อว่าอยู่ใกล้ครูที่สุดได้บูชาครูอย่างยอดเยี่ยมที่สุดยิ่งกว่าอามิสบูชาเสียอีก

แต่แม้กระนั้น ก็ต้องไม่พึงละเว้นจากการ **รำลึกถึง** คุณพระพุทธ คุณพระธรรม คุณพระสงฆ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระเดชพระคุณ พระมงคลเทพมุนี หรือหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ (หลวงพ่อสด) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า และคุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ และผู้มีพระคุณทั้งหลายอีกด้วย **เพราะการรำลึกถึงและเคารพบูชาท่านผู้มีพระคุณดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น นับเป็นการปฏิบัติอันเป็นมงคลยิ่งอย่างหนึ่งทีเดียว**

กล่าวโดยสรุป การเจริญภาวนานั้น หากมีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติอยู่ใกล้ชิดกับครู-อาจารย์ก็เป็นการดี แต่ถ้าอยู่ใกล้ชิดกับครู-อาจารย์แล้วไม่กระตือรือร้น หรือสนใจที่จะรับคำแนะนำสั่งสอนไปปฏิบัติอย่างจริงจังก็ไร้ผล ส่วนผู้ที่อยู่ห่างไกลครู-อาจารย์ หากได้พยายามศึกษา รับฟังคำแนะนำสั่งสอน เอาไปฝึกปฏิบัติด้วยอิทธิบาทธรรมอันมี ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และวิมังสา ก็ย่อมได้ผลดี และได้ผลดีแข็งแกร่งมั่นคงอีกด้วย เพราะถึงอย่างไร ครูก็มีหน้าที่แต่เพียงเป็นผู้ชี้แนะแนวทางให้เท่านั้น ส่วนการปฏิบัติให้ได้ผล ผู้เป็นศิษย์ก็จะต้องไปฝึกปฏิบัติให้ได้รู้เอง เห็นเอง และเป็นผู้ได้รับผลเอง ส่วนการประกอบพิธียกครูจึงไม่จำเป็น แต่การรำลึกถึงและเคารพในคุณพระศรีรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์และผู้มีพระคุณนั้นจัดว่าเป็นมงคลยิ่ง

และการปฏิบัติบูชาก็ยังนับว่าเป็นเลิศกว่าการบูชาอื่นใด นี่หมายเอาการปฏิบัติตามพระธรรมอันพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว จึงจัดว่าประเสริฐกว่าการบูชาอื่นใดทั้งสิ้น

เจริญพร

ทำอย่างไร จึงจะได้เห็นดวงปฐมมรรคเร็ว ๆ

การปฏิบัติธรรมนั้น บางรายก็อาจจะเห็นผลเร็ว บางรายก็อาจจะเห็นผลช้า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **ความเป็นผู้มีบุญบารมีมาก่อน** ที่เรียกว่า **ปุพฺเพ จ กต-ปุญฺญตา** ซึ่งมีอยู่รวม 10 ข้อด้วยกัน ได้แก่ **ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ปัญญาบารมี วิริยบารมี ขันติบารมี สัจจบารมี อธิษฐานบารมี เมตตาบารมี** และ**อุเบกขาบารมี** ที่ได้เคยสร้างสมมาตั้งแต่อดีตจนตราบเท่าถึงปัจจุบันนี้ว่า จะมีมากน้อยเพียงใด บุญบารมีแต่ละประการที่กล่าวมานี้ เมื่อได้สั่งสมขึ้นภายในจิตมาก ๆ เข้า แก่กล้าหนักเข้าก็จะกลั่นตัวเองเป็น**อุปบารมี** เมื่ออุปบารมีแต่ละอย่างเหล่านั้นสั่งสมกันแก่กล้ายิ่งขึ้นไปอีก ก็จะกลั่นตัวเองเป็น**ปรมัตถบารมี** คือ บุญบารมีที่แก่กล้าที่สุด รวมบุญบารมีทั้ง 3 ระดับ เป็นบารมี 30 ทัศ

เมื่อปรมัตถบารมีทั้ง 10 ประการนั้นเต็มส่วนหมดแล้ว จึงจะเป็นพลวปัจจัยที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด

แต่ในระหว่างที่ปรทัตถบารมีทั้ง 10 ประการนั้น ยังไม่เต็มส่วนก็ยังจะมีส่วนช่วยให้การปฏิบัติธรรม ได้บรรลุผลตามสมควรแก่บุญบารมีของแต่ละบุคคลที่ได้สร้างสมอบรมไว้ เพราะฉะนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรใจร้อนที่จะให้เห็นผลในทันใด ขอแต่ให้

ตั้งใจฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำที่คุณครู-อาจารย์ได้สั่งสอนอบรมต่อไปเรื่อย ๆ แล้วก็หมั่นพิจารณาดูที่เหตุสังเกตดูที่ผล ก็ย่อมประจักษ์ในผลของการปฏิบัติด้วยตัวของท่านเองตามระดับคุณธรรมที่ปฏิบัติได้ อย่าลืมว่า **ต้องให้โอกาสแก่ตนเองตามสมควร** ดังเช่นที่เราปลูกต้นไม้ จะต้องให้เวลาในการเจริญเติบโต และการปลูกต้นไม้ที่จะได้ผลดีก็จะต้องหมั่นดูแลทำนุบำรุงรักษา เมื่อถึงเวลาต้นไม้นั้นก็จะผลิดอกออกผลให้เอง

ดังพระพุทธองค์ได้ทรงประทานพระบรมพุทโธวาทไว้มีปรากฏใน**ติกนิบาต อังคุตตรนิกาย** พระไตรปิฎกเล่มที่ 20 หน้า 309 ข้อ 523 แปลเป็นใจความว่า

"ภิกษุทั้งหลาย! กิจของคฤหบดีชาวนาที่เขาจะต้องรีบทำมีสามอย่างเหล่านี้ สามอย่างอะไรบ้างเล่า? สามอย่างคือ คฤหบดีชาวนารีบ ๆ ไถ คราด พื้นที่นาให้ดีเสียก่อน, ครั้นแล้ว ก็รีบ ๆ ปลูกพืช, ครั้นแล้ว ก็รีบ ๆ ไขน้ำเข้าบ้าง ไขน้ำออกบ้าง ภิกษุทั้งหลาย! กิจของคฤหบดีชาวนาที่เขาจะต้องรีบทำมีสามอย่างเหล่านี้แล; **แต่ว่าคฤหบดีชาวนานั้น ไม่มีฤทธิ์หรืออานุภาพที่จะบันดาลว่า "ข้าวของเราจงงอกในวันนี้ ตั้งท้องพรุ่งนี้ สุกมะรืนนี้" ดังนี้ได้เลย "ข้าวของเราจงงอกในวันนี้ ตั้งท้องพรุ่งนี้ สุกมะรืนนี้"** ฤดูกาล ย่อมจะงอกบ้าง ตั้งท้องบ้าง สุกบ้าง;

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันใดก็ฉันนั้น กิจของภิกษุที่เธอจะต้องรีบทำมีสามอย่างเหล่านี้ สามอย่างอะไรบ้างเล่า? สามอย่างคือ การสมาทาน การปฏิบัติในศีลอันยิ่ง, การสมาทานการปฏิบัติในจิตอันยิ่ง, และการสมาทานการปฏิบัติในปัญญาอันยิ่ง ภิกษุทั้ง

หลาย! กิจของภิกษุที่เธอจะต้องรีบทำมีสามอย่างเหล่านี้แล; แต่ว่า **ภิกษุนั้นก็ไม่มีฤทธิ์หรืออานุภาพที่จะบันดาลว่า "จิตของเราจงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่มีอุปาทาน ในวันนี้ หรือพรุ่งนี้ หรือมะรืนนี้" ดังนี้ได้เลย, ที่ถูกย่อมมีเวลาที่เหมาะสมซึ่งมีภิกษุนั้นปฏิบัติไปแม้ในศีลอันยิ่ง, ปฏิบัติไปแม้ในจิตอันยิ่ง, และปฏิบัติไปแม้ในปัญญาอันยิ่ง จิตก็จะหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่มีอุปาทานได้เอง**

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้พวกเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกใจไว้ว่า **"ความพอใจของเราจักต้องเข้มงวดพอในการสมาทานการปฏิบัติในศีลอันยิ่ง, ในการสมาทานการปฏิบัติในจิตอันยิ่ง, และในการสมาทานการปฏิบัติในปัญญาอันยิ่ง"** ดังนี้ ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอทั้งหลาย พึงสำเหนียกใจไว้อย่างนี้แล."

นี่ก็เป็นบรมพุทโธวาทของพระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

เมื่อเข้าใจดั่งนี้แล้ว ก็ขอให้ทุกท่านจงตั้งหน้าฝึกปฏิบัติธรรมด้วย **อิทธิบาทธรรม** คือ ด้วยใจรักในธรรม (ฉันทะ) ด้วยความเพียรไม่ย่อท้อ (วิริยะ) ด้วยใจจดจ่ออยู่ในธรรม ไม่ทอดทิ้งหรือวางธุระ (จิตตะ) และด้วยพินิจพิจารณาในเหตุ สังเกตในผล หมั่นดูแลแนวทางการปฏิบัติให้ดำเนินไปในทางที่ชอบ ที่เป็นคุณ หลีกเลี่ยงทางปฏิบัติที่ไม่ดี ไม่ชอบ ที่เป็นโทษ (วิมังสา) โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **พึงให้มีสติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นอุปกิเลสของสมาธินิมิต** [โปรดดูรายละเอียดในหนังสือทางมรรค ผล นิพพาน (ธรรมปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกาย)] หรือ **นิวรณ์ธรรม** ทั้ง

หลายที่อาจเกิดขึ้นภายในจิต แล้ว **พึงกำจัดเสียด้วยองค์แห่งฌาน** (โปรดดูรายละเอียดในหนังสือทางมรรค ผล นิพพาน)

แล้วท่านจะได้รับผลดีไปเอง

ขอแต่เพียงอย่าได้ใจร้อน ทะยานอยากที่จะเห็นนิมิตจนจิตใจฟุ้งซ่านและท้อถอย จงหมั่นปฏิบัติไปก็แล้วกัน ได้เท่าไร เอาเท่านั้น

พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ท่านก็ได้ให้คำรับรองไว้ว่า **ถ้าได้ฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอแล้วก็เป็นอันได้เห็นดวงปฐมมรรคในชาตินี้ทุกคน**

เจริญพร

เห็นนิมิตลวงเพราะเหตุใด
เห็นนิมิตประเดี๋ยวเดียวก็หายไป จะแก้ไขอย่างไร

สำหรับปัญหาที่มีผู้ถามไปก็ดี หรือท่านที่ได้เล่าประสบการณ์ไปให้ทราบ เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมก็ดี พอจะสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. **ปัญหาของผู้ที่เห็นนิมิตแปลก ๆ บางทีก็เป็นนิมิตที่น่ากลัว**

สาเหตุข้อที่ 1 เมื่อพิจารณาตามเรื่องราวที่เล่าไปให้ฟังแล้ว ปรากฏว่า ผู้ที่มักเห็นนิมิตแปลก ๆ ที่น่ากลัวนั้น เกิดกับผู้ปฏิบัติภาวนาที่ไม่มีพื้นฐานในการปฏิบัติสมถกรรมฐานดีพอ แล้วเจริญวิปัสสนากรรมฐานเลยทีเดียว จึงเกิดวิปัสสนูปกิเลส **ข้ออุปัฏฐานัง** คือ การมีสติปรากฏยิ่งเกินไป หรืออีกนัยหนึ่ง มีสติพิจารณาสภาวธรรมแก่กล้าเกินไป แต่ปัญญาอันเห็นแจ้งที่แท้จริงเจริญไม่ทัน มีแต่ปัญญาที่จำได้หมายรู้จากตำราเสียโดยมาก **ใจจึงปล่อยวาง**

อารมณ์วิปัสสนาที่เคยมีสติพิจารณาอยู่เสมอนั้นไม่ได้ นิมิตลวงจึงปรากฏขึ้นที่ใจให้เห็น โดยที่เจ้าตัวมิได้ตั้งใจจะรู้เห็น

นิมิตลวงเหล่านี้เองที่เรียกว่า **วิปัสสนูปกิเลส** ข้อ **อุปัฏฐานัง ซึ่งมักปรากฏขึ้นกับผู้ที่เจริญวิปัสสนาด้วยตนเอง โดยศึกษาเอาจากตำราหรือจากการได้รับคำแนะนำจากผู้แนะนำที่ไม่มีพื้นฐานทางสมถวิปัสสนากรรมฐานดีพอ** นี้เป็น **สาเหตุข้อที่หนึ่ง**

สาเหตุข้อที่ 2 ในขณะที่เจริญภาวนา ไม่ว่าจะเป็นขณะพิจารณาสภาวธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐานก็ดี หรือในขณะเจริญสมาธิที่เรียกว่า สมถกรรมฐานก็ดี **ผู้เจริญภาวนามิได้ตั้งใจไว้ให้ถูกที่** คือ **ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7** ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ **อันเป็นที่ตั้งถาวรของใจ จึงเป็นเหตุให้ความเห็นนิมิตด้วยใจ ความจำได้หมายรู้ ความคิดและความรู้ เล่ห์ คือผิดไปจากนิมิตจริง เพราะดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิดและดวงรู้ มิได้รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันอย่างแท้จริง การย่อหรือการขยายความรู้เห็นจึงเบี้ยว มิได้เป็นไปในมิติเดิม จึงทำให้เห็นนิมิตแปลก ๆ มีลักษณะที่น่ากลัวต่าง ๆ**

พระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้าได้รู้เคล็ดลับของการเจริญภาวนาให้ได้ผลดีทั้งในส่วนสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน โดยมิต้องผ่านวิปัสสนูปกิเลส จึงไม่ปรากฏว่า **ผู้เจริญภาวนาที่ถูกต้องตรงตามแนววิชชาธรรมกายได้เห็นนิมิตลวงแปลก ๆ โดยมิได้ตั้งใจแต่ประการใดเลย** ทั้งนี้เพราะการเจริญภาวนาตามแนวนี้มีลักษณะที่เป็นสมถะและวิปัสสนากรรมฐานคู่กัน สติสัมปชัญญะและปัญญาจึงเจริญขึ้น

เสมอกัน และเป็นอุปการะแก่กัน จนธรรมสองอย่าง คือ สมถะและวิปัสสนากลมกลืนคู่กันได้อย่างสนิท สมตามวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์ไปสู่ความสันติสุข ด้วยปัญญาอันเห็นชอบตามแนวทางพุทธศาสนาอย่างแท้จริง วิปัสสนูปกิเลสดังกล่าว จึงไม่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกต้องตรงตามแนววิชชาธรรมกายนี้แต่ประการใด

เพื่อความเข้าใจอันแจ่มแจ้ง อาตมาจะยกตัวอย่างให้เห็นอย่างง่าย ๆ ว่า การเจริญภาวนาตามแนวนี้ มีอุบายวิธีให้ใจหยุดใจนิ่งเป็นสมาธิอยู่เสมอ ด้วยการรวมใจอันประกอบด้วยความเห็นความจำความคิดและความรู้ หยุดเป็นจุดเดียวกัน ณ ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ผ่านกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต และธรรมในธรรมไปในตัวเสร็จ ซึ่งช่วยให้บังเกิดผลดีหลายประการ คือ **ทำให้จิตใจสงบระงับจากนิวรณ์ธรรม** อันเป็นผลดีทางด้านสมถกรรมฐาน นี้ประการหนึ่ง **ทำให้เกิดอภิญญา** คือความสามารถพิเศษที่แน่นอน เช่น ทิพยจักษุ ทิพยโสต อันช่วยให้รู้เห็นสภาวธรรมทั้งหยาบและละเอียด ทั้งใกล้และไกล ทั้งภายในและภายนอกได้ชัดแจ้ง กว้างขวาง โดยเจตนาที่จะพิจารณาเห็น มิใช่เห็นโดยการบังเอิญ นี้ประการหนึ่ง, และการรู้เห็นก็ไม่เล่ห์ เพราะตั้งใจไว้ถูกที่ สมตามพระพุทธภาษิตที่ว่า สมาธึ ภิกฺขเว ภาเวถ สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ แปลความว่า **ภิกษุทั้งหลาย เธอจงยังสมาธิให้เกิด ชนผู้มีสมาธิแล้ว ย่อมรู้ตามจริง** นี้อีกประการหนึ่ง

แม้จะพิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา จิตใจจิต และธรรมในธรรม ทั้งภายในและภายนอกใด ๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะ

พิจารณาสิ่งปฏิกูลน่าเกลียดที่เรียกว่า อสุภกรรมฐาน หรือมรณัสสติ หรือการเห็นนรก เห็นสวรรค์ ฯลฯ ก็ตาม เมื่อพิจารณาให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริงแล้ว ก็รวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุด ลงไป ณ ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 นั้นอีกต่อไป ผู้ถึงธรรมกายก็จะพิสดารกายไปจนสุดละเอียดอยู่เสมอ **ใจก็จะละอารมณ์ที่พิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ วิปัสสนูปกิเลสต่าง ๆ จึงไม่เกิดขึ้นกับผู้เจริญภาวนาที่ถูกต้องตรงตามแนววิชชาธรรมกายนี้** จิตใจก็มีแต่ความสงบสุขจากอวิชชา กิเลส ตัณหา อุปาทาน วางเฉยเป็นอุเบกขาด้วยปัญญาอันเห็นชอบเท่านั้นเอง สมตามพระพุทธภาษิตที่ว่า "**นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ**" แปลว่า **สุขอื่น ยิ่งกว่าความสงบกาย วาจาและใจเป็นไม่มี** และก็จะ**ไม่มีการเห็นนิมิตที่แปลก ๆ หรือน่าเกลียดน่ากลัว โดยที่มิได้ตั้งใจที่จะรู้เห็นแต่ประการใด**

นี่เองคือ **เคล็ดลับสำคัญของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายที่ให้ผลดีแต่ส่วนเดียว ไม่มีโทษ**

โดยเหตุผลนี้ อาตมาจึงใคร่จะชี้แจงเพิ่มเติมผลดีของการเจริญภาวนาตามแนวนี้อีกว่า **ถ้าได้เจริญภาวนาให้ถูกต้องตามแนววิชชาธรรมกายนี้แล้ว มีแต่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตให้ดีขึ้น ผู้ที่เคยฟุ้งซ่านก็จะค่อย ๆ คลายจากความฟุ้งซ่านลง ตามลำดับธรรมที่ปฏิบัติได้ จึงไม่ต้องกลัวว่าจะเสียสติหรือเป็นโรคประสาทแต่อย่างใดทั้งสิ้น ขอแต่ให้ปฏิบัติให้ถูกต้องตามแนวนี้เท่านั้น ถ้าผิดไปจากวิธีนี้อาตมาไม่รับรอง** และนอกจากผลดีที่ได้กล่าวมาแล้ว **ยังให้ผลดีในข้ออื่น ๆ ทั้งในทางโลกและทางธรรมอีกมากมายนัก**

ขอให้ท่านหมั่นพิจารณาที่เหตุ สังเกตดูที่ผลให้ดีก็แล้วกัน

เพราะฉะนั้น ข้อแก้ปัญหาสำหรับผู้ฝึกปฏิบัติเองโดยไม่มีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้อง **ในเบื้องต้น** ให้พยายามทำใจให้หยุด ให้นิ่งตรงศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ อันเป็นฐานที่ตั้งถาวรของใจให้ได้แน่นอนเสียก่อน

ถ้ายังนึกหาศูนย์กลางฐานที่ 7 ไม่พบ ก็ให้จินตนาการให้เห็นเส้นตรงขึ้นสองเส้นตัดกัน เส้นหนึ่งจากหน้าท้องเหนือสะดือสองนิ้วมือ ไปจรดกึ่งกลางหลัง อีกเส้นหนึ่งจากกึ่งกลางสีข้างซ้ายไปกึ่งกลางสีข้างขวา ตรงจุดตัดกันนั้นมีที่หมายเป็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม ให้รวมใจอันประกอบด้วยความเห็นนิมิตด้วยใจ ความจำนิมิต ความคิดตรึกนึกเห็นนิมิต และความรู้ ให้หยุดเป็นจุดเดียวกันที่นั่น หรือจะกล่าวย่อ ๆ ก็ว่า ให้พยายามนึกให้เห็นเครื่องหมายเป็นดวงแก้วกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูมขึ้นที่ศูนย์กลางกายนั้น แล้วก็ให้ใจอยู่ที่กลางดวงใสหรือพระพุทธรูปขาวใสนั้น คือ ให้เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็มตรงกลางนิมิตนั่นแหละ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาคือนึกในใจว่า “สัมมาอะระหัง ๆๆ” ตรึกนึกให้เห็นดวงแก้วกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใสใจอยู่ในกลางนิมิตที่ใสนั้นเรื่อยไป พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้า จิตก็จะตกสูญ เครื่องหมายที่กำหนดขึ้นก็จะหายไป แล้วจะปรากฏเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้น ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ อย่างเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ อย่างโตเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ หรือบางรายอาจจะเห็นพระพุทธรูปขาวใสปรากฏขึ้นก็มี คือ **ธรรมกาย**

สำหรับบางรายที่เห็นนิมิตเป็นดวงใสสว่าง หรือพระพุทธรูปอยู่นอกตัว เช่น ตามไปหน้าบ้าง หรือในที่อื่นใดก็ตาม แปลว่าใจยังไม่หยุดถูกที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 จึงให้น้อมเข้ามาอยู่เสีย ณ ที่ศูนย์กลางกายใหม่ โดยเหลือบตากลับขึ้นข้างบนโดยไม่ต้องแหงนหน้าขึ้นไปตาม เพื่อให้ความเห็นนิมิตนั้นกลับไปข้างหลัง แล้วก็ให้ความเห็นกลับเข้าข้างใน คือนึกให้เห็นนิมิตที่ตรงศูนย์กลางกายฐานที่ 7 นั้นต่อไปอีกใหม่ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาประคองดวงนิมิตนั้นไว้เรื่อย ก็จะเห็นดวงกลมใสแจ่ม หรือพระพุทธรูปขาวใสขึ้นที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เอง

เมื่อเห็นแล้ว ก็หยุดบริกรรมภาวนาเสีย เพียงให้แตะใจเบา ๆ ลงไปหยุดนิ่งที่กลางดวงกลมใส หรือพระพุทธรูปขาวใสนั้นมีที่หมายเป็นจุดเล็กขาวใสเท่าปลายเข็มอีกต่อไป กลางของกลาง ๆๆ นิ่ง พอใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วนเข้าก็จะเห็นดวงใสดวงใหม่บังเกิดขึ้น ก็ให้ดำเนินไปในแบบเดิม คือ หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดเรื่อยไป เมื่อเห็นดวงที่ใสละเอียดหนักเข้าก็จะเห็นกายละเอียด ๆ ต่อ ๆ ไป จนถึงธรรมกายเอง

2. ปัญหาของผู้ที่เห็นนิมิตเป็นดวงใสสว่าง หรือพระพุทธรูปที่ศูนย์กลางกาย แต่เห็นได้เพียงประเดี๋ยวเดียวก็หายไป หรือออกไปนอกตัว

ปัญหาข้อนี้ มักเกิดขึ้นกับผู้ที่ยังรวมใจหยุดนิ่งตรงศูนย์กลางกายฐานที่ 7 ไม่สนิท ใจยังซัดส่ายออกไปข้างนอกตัว จึงเห็นนิมิตเคลื่อนออกไปข้างนอกตัว นี้ประการหนึ่ง สาเหตุอีกประการหนึ่งก็คือ ผู้ปฏิบัติภาวนาอยากเห็นนิมิตมากเกินไป จึงพยายามบังคับ

ใจจะให้เห็นนิมิตให้ได้ โดยเพ่งนิมิตแรงเกินไปทำให้สมาธิเคลื่อน นิมิตจึงหายไป หรือเห็นนิมิตเคลื่อนออกนอกตัว ความอยากเห็นนิมิตเกินไป หรือเพ่งนิมิตแรงเกินไปนี้ จัดเป็นอุปกิเลสของสมาธิ ทำให้จิตเคลื่อนจากสมาธิ จึงควรพึงสังวรระวังอย่าให้เกิดอารมณ์เหล่านี้ได้ โดยพยายามตรึกนึกให้เห็นนิมิตด้วยใจแต่เพียงเบา ๆ และพยายามนึกให้เห็นจุดเล็กใสเท่าปลายเข็ม แล้วก็กลางของกลางจุดเล็กใสนั้นเข้าไปเรื่อย กลางของกลาง ๆๆ นิ่งเข้าไว้ ถ้าเห็นจุดเล็กใสนั้นสั่นรัว หรือเห็นนิมิตนั้นเคลื่อนที่ไปรอบ ๆ ให้พึงสังวรว่า สมาธิเคลื่อนเพราะเพ่งนิมิตแรงเกินไป แล้วให้พยายามแตะใจแต่เพียงเบา ๆ ที่กลางของกลางต่อไปใหม่ พอเห็นจุดเล็กใสนั้นค่อย ๆ นิ่ง หรือดวงใสสว่างนั้นหยุดนิ่ง ก็แปลว่ารวมใจหยุดนิ่งได้ถูกส่วน ก็ให้ประคองใจหยุดในหยุดต่อไปอีก ไม่ช้าใจก็จะหยุดนิ่งได้สนิทเอง แล้วจุดเล็กใสตรงกลางดวงนิมิตนั้นก็จะขยายตัวว่างออกไป แล้วก็จะปรากฏเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้นมาใหม่ ใสละเอียดยิ่งกว่าเดิม หรือเห็นกายละเอียดหรือกายธรรมปรากฏขึ้น ก็ให้รวมใจหยุดในหยุดลงไปที่ศูนย์กลางดวงใหม่ หรือกายใหม่ที่ปรากฏขึ้นนั้นต่อ ๆ ไปอีก

3. ปัญหาของผู้ที่รู้สึกหนัก ๆ มึน ๆ หรือปวดศีรษะหรือที่บริเวณกระบอกตา ภายหลังการปฏิบัติภาวนา

ปัญหาข้อนี้ มักเกิดกับผู้ปฏิบัติที่พยายามใช้ตาเนื้อเพ่งมองให้เห็นนิมิตที่ศูนย์กลางกาย อาจจะเป็นเพราะอยากเห็นนิมิตเกินไป จึงพยายามมองนิมิตให้เห็นด้วยตาเนื้อ หรือไม่ก็ปฏิบัติผิดวิธีที่ให้คำแนะนำว่า "นึกให้เห็นด้วยใจ"

พึงเข้าใจว่าการเจริญภาวนาสมาธินั้น เป็นการฝึกอบรมจิตใจให้หยุดให้นิ่ง **เป็นกิจทางใจ** ไม่ใช่กิจอายตนะอื่น อย่างเช่นตาเนื้อ เพราะฉะนั้นเมื่อใช้ตาเนื้อเพ่งดูให้เห็นนิมิตจึงไม่ได้เห็น เพราะผิดวิธีและแถมยังเป็นเหตุให้รู้สึกหนัก ๆ มึน ๆ หรือปวดที่ศีรษะหรือที่บริเวณกระบอกตาอีกด้วย เพราะประสาทตาเครียดเนื่องแต่ถูกใช้งานผิดวัตถุประสงค์

หลักปฏิบัติที่ถูกต้อง จึงให้จิตนาการหรือนึกให้เห็นนิมิตด้วยใจ พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ๆๆ" คู่กันไป เพื่อผูกใจให้มารวมหยุดอยู่กับบริกรรมนิมิต แล้วค่อย ๆ รวมหยุดในหยุดเป็นจุดเดียว หรืออารมณ์เดียว แล้วก็จะตกสูญ บางรายจะรู้สึกมีอาการเบาหวิว ๆ ในขณะที่จิตดิ่งลงสู่สมาธิ เมื่อปล่อยใจให้ดิ่งลงสู่สมาธิเพียงชั่วครู่เดียว ก็จะเห็นนิมิตเป็นดวงกลมใสแจ่ม หรือพระพุทธรูปขาวใส เกตุดอกบัวตูม ปรากฏขึ้น ณ ที่ศูนย์กลางกายนั้นเอง และอาการดังกล่าวก็จะหมดไป

เจริญพร

การเจริญภาวนา
จำเป็นจะต้องผ่านนิมิตหรือไม่

ก่อนที่จะได้กล่าวถึงปัญหาเรื่องนิมิต อาตมาก็ใคร่จะทำความเข้าใจกับท่านผู้อ่านเสียก่อนว่า **"นิมิต"** ที่ว่านี้คืออย่างไร หมายถึงอะไร

คำว่า "นิมิต" มีความหมายตามที่ปรากฏในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานว่า "นิรมิต, สร้าง, แปลง, ทำ" และในความหมายของคำว่า "นิรมิต" นั้น ยังหมายถึง "บันดาลให้มีขึ้น" อีกด้วย นี้เป็นความหมายที่ 1, สำหรับความหมายที่ 2 ของคำว่า "นิมิต" ก็หมายถึง "เครื่องหมาย, ลาง, เหตุ, เค้ามูล" เป็นต้น

โดยความหมายหลายอย่างต่าง ๆ กันนี้เอง ที่มีผู้ใช้คำว่า "นิมิต" ในหลายสถาน เช่นว่า

ความฝัน ที่เวลาบุคคลนอนหลับแล้วฝันไป ก็เรียกว่า **สุบินนิมิต**

การแสดงนัยให้ทราบ อย่างเช่นพระพุทธองค์ได้ทรงแสดงนัยให้พระอานนท์ทราบถึงวาระที่พระพุทธองค์จะทรงปลงสังขารแล้วอย่างนี้ก็เรียกว่า พระพุทธองค์ได้ทรง "แสดงนิมิต"

หรือการกำหนดเครื่องหมายใด ๆ ขึ้นในใจ คือ นึกให้เห็นเครื่องหมายนั้นด้วยใจ ก็เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** บริกรรม แปลว่า กำหนดในใจ ถ้านึกเห็นนิมิตด้วยใจได้ชัดเจนเพียงชั่วขณะ ก็เรียกว่า เกิด **"อุคคหนิมิต"** และถ้าเห็นเครื่องหมายได้ชัดเจน นาน

ติดตา จะนึกขยายให้โตใหญ่ หรือย่อให้เล็กลงด้วยใจก็ทำได้ อย่างนี้เรียกว่า **"ปฏิภาคนิมิต"**

คำว่า "นิมิต" ที่ใช้เรียกกันในหมู่ผู้ปฏิบัติภาวนาธรรมนั้น มุ่งหมายถึง "นิมิต" หรือ "เครื่องหมายที่กำหนดขึ้นที่ใจ" ซึ่งเรียกว่า บริกรรมนิมิต หรืออุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต "เครื่องหมายที่กำหนดขึ้นในใจ หรือที่ปรากฏเห็นขึ้นในใจ" อันได้แก่ บริกรรมนิมิต ซึ่งเป็นอุบายวิธีที่จะรวมใจอันได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือความเห็น ความจำ ความคิด และความรู้ ให้มารวมอยู่ในอารมณ์เดียว แนบแน่นเป็นสมาธิดี เมื่อใจหยุดนิ่งถูกส่วนเข้า ก็จะเห็นอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต ตามลำดับของใจที่หยุดนิ่ง เป็นสมาธิที่แนบแน่นดี

ในการให้กำหนดเครื่องหมายขึ้นที่ใจ หรือที่เรียกว่า บริกรรม-นิมิต เพื่อให้ใจมารวมหยุดอยู่ในอารมณ์เดียวนั้น อาจจะไม่เพียงพอที่จะช่วยประคองใจให้หยุดให้นิ่งได้โดยง่าย จึงมักให้กำหนด "บริกรรมภาวนา" คือ ให้นึกว่าในใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น "สัมมา อะระหัง ๆๆ" หรือ "พุทโธ ๆๆ" ก็แล้วแต่ เพื่อให้ใจช่วยประคองนิมิตนั้นไว้ แปลว่าการที่จะตะล่อมใจให้เข้ามารวมอยู่ที่บริกรรมนิมิตนั้น อาจจะไม่พอที่จะขังใจ ที่มีสภาพเบา กวัดแกว่งง่าย ฟุ้งซ่านได้ง่าย ให้หยุดให้นิ่งได้ จึงหางานให้ใจทำอีกด้วยโสดหนึ่ง คือ ให้นึกว่าในใจที่เรียกว่าบริกรรมภาวนา เพื่อให้ใจประคองนิมิตนั้นยิ่งขึ้นจะได้ไม่ซัดส่ายออกไปข้างนอกนิมิตนั้น

เมื่อใจถูกประคองให้มารวมอยู่เสียกับบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กันหนักเข้า ก็จะค่อย ๆ เชื่อง แล้วก็จะค่อย ๆ

รวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ที่เรียกว่า "อารมณ์เดียว" หรือ **เอกัคค-ตารมณ์** กล่าวคือ "ใจ" อันประกอบด้วย ความเห็นนิมิต, ความจำนิมิต, ความคิดและความรู้ในนิมิต มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน ก็จะเห็นนิมิตนั่นชัดขึ้น เรียกว่า อุคคหนิมิต หรือปฏิภาคนิมิต ตามระดับของใจที่รวมอยู่เป็นสมาธิที่แนบแน่นดี

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติภาวนาเพิ่งกำหนดบริกรรมนิมิตนั้น ใจเพิ่งจะเริ่มเป็นสมาธิ คือ อยู่ในอารมณ์เดียว สมาธิในระดับนี้เรียกว่า **อุปจาระสมาธิ** แต่พอเห็นนิมิตชัดเจนได้เพียงชั่วขณะที่เรียกว่าอุคคหนิมิตนั้น ใจที่เป็นสมาธิระดับนี้เรียกว่า สมาธิในระดับ**ขณิกสมาธิ** แต่เมื่อเห็นปฏิภาคนิมิต คือเห็นนิมิตได้ชัดเจนนาน ติดตา และสามารถจะนึกขยายให้ใหญ่หรือย่อให้เล็กลงได้ เรียกว่าจิตเป็นสมาธิระดับ **อัปนาสมาธิ** อันเป็นเบื้องต้นของ**ปฐมฌาน**

กล่าวคือ เมื่อจิตประกอบด้วยอารมณ์วิตก วิจาร คือ ยังมีความตรึกตรองประคองนิมิตอยู่ และมีอารมณ์ปิติยินดีที่ได้พบเห็นสิ่งที่เย็นตาเย็นใจ ก่อให้เกิดความสุขอย่างละเอียด ๆ เช่นนั้น และจิตอยู่ในอารมณ์เดียวได้แนบแน่นดีเช่นนี้ ก็จัดว่าจิตเป็นสมาธิในขั้น **ปฐมฌาน**

สมาธิตั้งแต่ระดับปฐมฌานขึ้นไปนี้เอง ที่เป็นจิตที่ปราศ-จากนิวรณ์ธรรมแล้ว เพราะมีองค์ฌาน เครื่องประหาณนิวรณ์ครบถ้วน จึงจัดเป็นจิตที่ควรแก่งานวิปัสสนา เพื่อเจริญปัญญารู้แจ้งในสภาวธรรมตามธรรมชาติที่เป็นจริง เพราะสามารถเห็นอรรถเห็นธรรมได้ชัดแจ้งพอสมควร

เพราะฉะนั้น "นิมิต" จึงจำเป็นที่จะต้องใช้อุบายวิธี ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์วิตก วิจาร เครื่องประหาณนิวรณ์ และเพื่อทำใจให้หยุดให้นิ่ง เป็นสมาธิที่แนบแน่นดีกว่าอย่างอื่น และเมื่อจิตเจริญภาวนาจนเป็นสมาธิระดับฌานต่าง ๆ นั้น ก็จะต้องมีนิมิตหรือผ่านนิมิตทั้งสิ้น แม้แต่จะเป็นอรูปฌาน ที่ว่าไม่กำหนดรูปเป็นอารมณ์ อย่างเช่น กำหนดยึดหน่วงเอาอากาศไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ เมื่อจิตละเอียดหนักเข้าก็เห็นนิมิต คืออากาศนั้นแหละ หรือในกรณีที่กำหนดวิญญาณไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ หรือกำหนดยึดหน่วงเอาความว่างเปล่าไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ ก็เห็นวิญญาณหรือความว่างเปล่านั้นแหละ ที่เห็นนั่นแหละคือนิมิตล่ะ, แม้เมื่อจิตเป็นอุเบกขา ที่เรียกว่า **อุเบกขินทรีย์** ก็ยังต้องมีนิมิต ดังพระพุทธดำรัสมีมาในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อุปปฏิกสูตร ข้อ 961 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง เล่มที่ 19 หน้า 269 ความว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุในธรรมวินัยนี้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว อุเบกขินทรีย์เกิดขึ้น เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า อุเบกขินทรีย์เกิดขึ้นแล้วแก่เรา และ**อุเบกขินทรีย์นั้นมีนิมิต มีเหตุมีเครื่องปรุงแต่ง มีปัจจัย แต่จะอนุมานเอาว่า อุเบกขินทรีย์นั้นไม่ต้องมีนิมิต ไม่มีเหตุ ไม่มีเครื่องปรุงแต่ง ไม่มีปัจจัย จักเกิดขึ้นได้ดังนี้ มิใช่ฐานะที่จะมีได้...**"

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อย่างเช่น พิจารณาเห็นกายในกาย เวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ก็ต้องอาศัยนิมิต นึกเห็นนิมิตจึงจะพิจารณา

สภาวธรรมได้ จึงจะเห็นสภาวะที่แท้จริงตามธรรมชาติที่เป็นจริงได้ อย่างเช่น การเจริญอสุภกรรมฐานอันนับเนื่องอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น มิใช่ว่า จะต้องไปพิจารณาดูแต่ที่ซากศพหรือจะต้องนำศพไปพิจารณาด้วย หรือจะต้องสาวไส้สาวพุงของใครต่อใครมาดูจึงจะเรียกว่าอสุภกรรมฐานหาใช่เช่นนั้นไม่ ในทางปฏิบัตินั้นเมื่อได้เคยเห็นซากศพหรืออวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลายในหลาย ๆ ลักษณะ ก็จำภาพนั้นหรืออารมณ์นั้น แล้วน้อมเอาอารมณ์นั้นหรือภาพนั้นมาพิจารณาด้วยใจ **การพิจารณาก็จะต้องนึกเห็นทั้งลักษณะและสภาพที่เป็นจริงว่าเป็นแต่สิ่งปฏิกูลโสโครก น่าเกลียด และเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา** เหล่านี้เป็นต้น **จึงจะเรียกว่ารู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะของธรรมชาติตามที่เป็นจริง ถ้านึกไม่เห็นแล้วทำไมจึงจะอ้างได้ว่าเห็นแจ้งตามสภาวะจริงของธรรมชาติที่เป็นจริงได้เล่า** การเห็นของจริงด้วยตาเนื้อนั้นเป็นแต่เพียงเริ่มต้นของเรื่องที่จะนำมาพิจารณาเท่านั้น **แต่การเจริญสมถะและวิปัสสนากรรมฐานนั้นเป็นกิจทางใจ แม้จะเห็นธรรม ณ เบื้องหน้าซากศพ ก็เป็นการเห็นด้วย “ใจ” หาใช่เห็นธรรมด้วยตาเนื้อไม่ และการเห็นสิ่งที่น้อมนำมาพิจารณาสภาวธรรมด้วยใจนั้น ก็คือนิมิตนั่นเอง**

เรียกว่า **หนีนิมิตไม่พ้น** ในทางปฏิบัติแล้วจะต้องผ่านนิมิตเสมอไป ถ้าไม่ผ่านก็ไม่ได้เห็น ถ้าไม่ได้เห็น ก็จะอ้างว่าเห็นแจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติที่เป็นจริงไม่ได้ ก็มีแต่ท่องจำเอาจากตำราเท่านั้น พระพุทธองค์ก็มิได้ปฏิเสธนิมิตในการเจริญภาวนาธรรม และยังแถมประทานพระบรมพุทโธวาท มีมาในพระสุต

ตันตปิฎก เล่มที่ 11 สังยุตตนิกาย มหาวรรค ข้อ 533 พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวงเล่มที่ 19 ความว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่า เป็นอาหารให้สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ให้เจริญบริบูรณ์, ดูกรภิกษุทั้งหลาย **สมาธินิมิต อัพยัคคนิมิต (คือนิมิตแห่งจิตอันมีอารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน) มีอยู่การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในนิมิตนั้นเป็นอาหารให้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ให้เจริญบริบูรณ์**"

จากตัวอย่างที่ยกมาทั้งหมดนี้ ก็เพื่อให้ท่านผู้อ่านได้พิจารณาดูว่าการเจริญภาวนาโดยไม่ใช้ ไม่อาศัย หรือไม่ผ่านนิมิตนั้น จะเป็นไปได้หรือไม่ เพียงใด และถ้าหากยังไม่แน่แก่ใจ อาตมาก็จะขอยกเอาพระพุทธภาษิต มีมาในฉักกนิบาต อังคุตตรนิกาย พระไตรปิฎกเล่มที่ 22 หน้า 471 ข้อ 339 แปลความว่า

"ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุผู้ที่พอใจในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ ๆ ยินดีในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ ๆ ตามประกอบในความพอใจในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ ๆ เป็นผู้พอใจในหมู่ ยินดีในหมู่ ตามประกอบความพอใจในหมู่ อยู่แล้วหนอ, เธอนั้น จักมาเป็นผู้โดดเดี่ยว ยินดีในความสงัดเงียบนั้น ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่มีได้

เมื่อไม่เป็นผู้โดดเดี่ยว ยินดียิ่งในความสงัดเงียบแล้ว จักถือเอา**นิมิตแห่งสมาธิจิตวิปัสสนาจิต** ได้นั้น ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่มีได้

เมื่อไม่ได้ถือเอานิมิตแห่งสมาธิจิตวิปัสสนาจิตแล้ว จักยังสัมมาทิฏฐิแห่งวิปัสสนาให้บริบูรณ์นั้น ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่มีได้

เมื่อไม่ทำสัมมาทิฏฐิแห่งวิปัสสนาให้บริบูรณ์แล้ว จักยัง**สัมมาสมาธิแห่งมรรคและผล**ให้บริบูรณ์นั้น ข้อนี้ไม่เป็นฐานะที่มีได้

เมื่อไม่ทำสัมมาสมาธิแห่งมรรคและผลให้บริบูรณ์แล้ว จักละ**สังโยชน์**ทั้งหลายนั้น ข้อนี้ก็ไม่เป็นฐานะที่มีได้

เมื่อไม่ละสังโยชน์ทั้งหลายแล้ว **จักทำนิพพานให้แจ้งนั้น** ข้อนี้ก็ไม่เป็นฐานะที่มีได้เลย

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุที่ไม่พอใจในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ ๆ ไม่ยินดีในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ ๆ ไม่ตามประกอบความพอใจในความคลุกคลีกันเป็นหมู่ ๆ ไม่เป็นผู้พอใจในหมู่ ไม่ยินดีในหมู่ ไม่ตามประกอบความพอใจในหมู่ อยู่แล้วหนอ, เธอนั้น จักมาเป็นผู้โดดเดี่ยวยินดียิ่งในความสงัดเงียบนั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้

เมื่อเป็นผู้โดดเดี่ยว ยินดียิ่งในความสงัดเงียบแล้ว จักถือเอา**นิมิตแห่งสมาธิจิตวิปัสสนาจิต** ได้นั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้

เมื่อถือเอานิมิตแห่งสมาธิจิตวิปัสสนาจิตได้แล้ว จักยังสัมมาทิฏฐิแห่งวิปัสสนาให้บริบูรณ์ได้นั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้

เมื่อทำสัมมาทิฏฐิแห่งวิปัสสนาให้บริบูรณ์ได้แล้ว จักยัง**สัมมาสมาธิแห่งมรรคและผล**ให้บริบูรณ์ได้นั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้

เมื่อทำสัมมาสมาธิแห่งมรรคและผลให้บริบูรณ์ได้แล้ว จักละ**สังโยชน์**ทั้งหลายได้นั้น ข้อนี้เป็นฐานะที่มีได้เป็นได้

เมื่อละสังโยชน์ทั้งหลายได้แล้ว **จักทำนิพพานให้แจ้งได้** นั้นข้อนี้เป็นฐานที่มีได้เป็นได้ แล"

เห็นแล้วนะ คุณโยมผู้อ่าน **ว่าการเจริญภาวนาจะต้องผ่านนิมิตอาศัยนิมิตแน่นอน** และอาตมาก็ใคร่จะให้ข้อสังเกตไว้ว่า

ประการที่ 1 ที่ว่าการเห็น นั้นมีอยู่สองอย่าง **คือ การเห็นรูปด้วยตาเนื้อ และด้วยตาใน** สำหรับท่านที่เจริญวิชชาหรือมีทิพยจักขุนี้อย่างหนึ่ง **กับการเห็นนิมิต** คือเครื่องหมายที่กำหนดให้เห็นขึ้นที่ใจเพื่อเจริญสมาธิ นั้นอีกอย่างหนึ่ง

และสำหรับสิ่งที่เห็นด้วยใจนั้นจึงมีทั้ง **นิมิต** ที่นึกหรือคิดให้เห็นในใจ เพื่อเจริญสมาธิ หรือน้อมเข้ามาพิจารณาสภาวธรรมเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้ง ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็น **บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต** หรือ **ปฏิภาคนิมิต** ก็ตาม นี้อย่างหนึ่ง, กับทั้งเห็น **รูป** หรือ **ธาตุธรรมละเอียด** ที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ ด้วยความสามารถของทิพยจักขุเสมือนหนึ่งตาเนื้อเห็นรูปฉะนั้น นี้อีกอย่างหนึ่ง อย่าปนกัน

ประการที่ 2 การเห็นนิมิต มิได้หมายความว่า ติดนิมิต หากแต่เป็นเพียงอาศัยการกำหนด **บริกรรมนิมิต** ขึ้นเพื่อเจริญสมาธิจึงพัฒนาการเห็นนิมิตนั้นขึ้นไปเป็น **อุคคหนิมิต** และ **ปฏิภาคนิมิต** ตามระดับสมาธิที่สูงขึ้น และเป็นความจำเป็นที่จะต้องน้อมนำเอานิมิต คือสิ่งที่จะนำมาพิจารณาให้เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ด้วยเหตุนี้ ในสติปัฏฐานสูตรจึงอธิบาย**กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนา**

สติปัฏฐาน ว่าคือการมีสติสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา, เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม

สำหรับท่านผู้เจริญภาวนาได้ถูกวิธี สามารถเจริญวิชชาและมีอภิญญา เป็นต้นว่า เกิดอายตนะทิพย์ ให้สามารถรู้เห็นสิ่งที่ละเอียด ประณีต หรืออยู่ห่างไกล ลี้ลับได้ กว่าอายตนะของกายเนื้ออย่างเช่น ตา หู ของกายเนื้อ จึงสามารถเห็นสัตว์ในภูมิต่าง ๆ ที่ละเอียด อย่างเช่น นรก สวรรค์ และแม้แต่เห็นอายตนนิพพานนั้น ก็เป็นเรื่องความสามารถพิเศษของท่าน และก็เป็นการเห็นธรรมชาติที่มีอยู่แล้วเหมือนกับตาเนื้อรูปทั้งหลายนั่นเอง ก็เหมือนกับเราผ่านไปทางไหนก็ได้พบได้เห็นบ้านเมืองผู้คน หรือสัตว์ทั้งหลายตามปกติธรรมดา แม้จะเจตนาที่จะพิจารณาดูความเป็นไปในอายตนะทั้งหลายเหล่านั้น ก็เพื่อเป็นการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ เพื่อให้เกิดปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น เป็นการพิสูจน์ตามหลักวิทยาศาสตร์จากการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลให้รู้แจ้งเห็นจริงว่า นรก สวรรค์ นิพพานนั้น มีจริงหรือเปล่า ถ้ามี มีอย่างไร มีความเป็นไปในนรก สวรรค์ ตลอดทั้งอายตนะนิพพานอย่างไร ด้วยผลบุญและผลบาปอะไร จึงต้องไปเสวยวิบากอยู่ในนรกหรือสวรรค์ และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การรู้จักความเป็นไปในนิพพานนั้น เป็นยอดของความรู้ เป็นยอดของปัญญาทีเดียว และประการสำคัญที่สุด ผู้ที่สามารถเจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายอันเป็นธรรมขันธ์ที่พ้นโลกแล้ว สามารถให้เข้าถึงอายตนนิพพานได้นั้น ทำให้เกิดปัญญาจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็นโดยชัด

แจ้งตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงประทานบรมพุทโธวาท มีปรากฏในปาฏลิคามิวัคคอุทาน นิพพานสูตร ว่า

"**ดูกรภิกษุทั้งหลาย! อายตนะนั้น** (คืออายตนนิพพานนั้น) **มีอยู่....**" และว่า "**ภิกษุทั้งหลาย! ก็เพราะธรรมชาติอันไม่เกิดแล้ว ไม่เป็นแล้ว อันปัจจัยกระทำไม่ได้แล้ว ปรุงแต่งไม่ได้แล้ว** (คือพระนิพพาน) **นั้นมีอยู่....**"

จึงทำให้สามารถเห็นอรรถ เห็นธรรม ตามที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ดีแล้วนี้โดยชัดแจ้ง

ประการที่ 3 การเจริญภาวนาแต่เพียงขั้นต่ำ หรือการปฏิเสธสมถกรรมฐาน แล้วมุ่งเน้นแต่การพิจารณาสภาวธรรมเพื่อให้เกิดปัญญานั้น เสี่ยงต่อการเกิดวิปัสสนูปกิเลสอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติภาวนามีสติปรากฏยิ่งจนเกินไป กล่าวคือมีสติพิจารณาสภาวธรรมแก่กล้าเกินไป แต่ปัญญาอันเห็นแจ้งที่แท้จริงยังเกิดขึ้นไม่ทัน คงมีอยู่แต่ปัญญาจากการจำได้หมายรู้จากตำราเสียโดยมากนั้น จิตจะปล่อยวางอารมณ์วิปัสสนาที่เคยยกขึ้นพิจารณาอยู่เสมอนั้นไม่ได้ แม้แต่จะได้รับคำแนะนำให้ปล่อยหรือให้ปฏิเสธนิมิต ก็ปฏิเสธไม่ออก เป็นเหตุให้เกิดนิมิตลวงขึ้นในใจโดยที่เจ้าตัวมิได้ตั้งใจจะรู้จะเห็น เรียกว่าเกิดวิปัสสนูปกิเลสข้อ**อุปัฏฐานัง** อันอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพจิตได้

จึงใคร่จะกล่าวถึงคุณค่าของการเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายว่า เป็นกรรมฐานที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาคู่กัน เป็นการเจริญภาวนาที่มีมหาสติปัฏฐาน โดยครบถ้วนอยู่ในตัวเสร็จ คือ มีการพิจารณาเห็นกายในกาย, เวทนาในเวทนา, จิตในจิต และ

เห็นธรรมในธรรมอยู่ในตัวเสร็จ มีอุบายวิธีที่ทำให้สมาธิเจริญขึ้นอย่างรวดเร็วและให้สามารถเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมจากการที่ได้ทั้งรู้และทั้งเห็น เมื่อยกสภาวธรรมใดขึ้นพิจารณาให้เกิดปัญญาแล้ว ก็มีวิธีให้พิสดารกาย พิสดารธาตุธรรมไปสู่สุดละเอียดให้ใจของทุกกายรวมหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางธรรมกายที่สุดละเอียดอยู่เสมอ จิตก็ละวางนิมิตที่ยกขึ้นพิจารณานั้นไปเองโดยอัตโนมัติ วิปัสสนูปกิเลสดังกล่าวจึงไม่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญภาวนาตามแนวนี้แต่ประการใด และยิ่งสำหรับผู้เจริญภาวนาได้ถึงธรรมกายแล้วยิ่งเห็นอรรถเห็นธรรม ทั้งที่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่ง ที่เรียกว่า **สังขตธาตุ สังขตธรรม** กับทั้งที่ไม่ประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งที่เรียกว่า **อสังขตธาตุ อสังขตธรรม** ได้โดยชัดแจ้ง ปราศจากความเคลือบแคลงสงสัย จึงขอเชิญชวนท่านสาธุชนเจริญให้มาก แม้ในระยะแรก ๆ บางรายอาจจะยังมิได้เห็นอะไรก็อย่าเพิ่งท้อแท้ใจว่าปฏิบัติไม่ได้ผล **ความจริงถ้าสังเกตดูในเหตุและผลแล้วก็จะพบว่า ท่านได้รับผลดีจากการปฏิบัติอย่างแน่นอน ขอแต่ให้ปฏิบัติให้ได้ตรงตามวิธีที่แนะนำไป ด้วยใจรักในธรรมปฏิบัตินี้ ด้วยความเพียรพยายามไม่ย่อท้อ ด้วยใจจดจ่ออยู่เนืองนิจและด้วยความพินิจพิจารณาในเหตุ สังเกตในผลให้ถูกต้องตามที่วิปัสสนาจารย์ให้คำแนะนำไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ให้พึงระวังอุปกิเลสของสมาธิให้ดี** เช่นว่า ระวังอย่าให้เพียรหย่อนเกินไปจนจิตใจง่วงเหงา ซึมเซา ไม่กระปรี้กระเปร่า, เพียรจัดเกินไป จนกายและใจไม่สงบ, อยากเห็นนิมิตจนเกินไป ทำให้จิตใจฟุ้งซ่าน หรือพลอยหงุดหงิดเมื่อรู้สึกว่าปฏิบัติไม่ได้ผล หรือสะดุ้งตกใจกลัว หรือตื่นเต้นจน

เกินไปเมื่อเห็นนิมิต ทำให้จิตใจฟุ้งซ่านหรือเคลื่อนจากสมาธิ และพึงระวังรักษาศีลให้บริสุทธิ์ สำหรับผู้เป็นฆราวาสก็อย่างน้อยศีล 5 ขึ้นไป พึงหลีกเลี่ยงจากกามฉันทะ อย่าไปตรึกนึกถึงมันให้มากนัก เพราะเป็นอุปกิเลสของสมาธิตัวสำคัญเสียด้วย สิ่งเสพติดมึนเมาให้โทษอันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาททั้งหลาย ตลอดทั้งการดูการละเล่นหรือประโคมดนตรี เหล่านี้ก็ล้วนแต่เป็นเครื่องกีดกั้นหนทางเจริญสมาธิและปัญญาทั้งสิ้น

ถ้าประสงค์จะได้สิ่งที่ดี มีคุณค่าต่อชีวิตอย่างสูง ก็ต้องพยายามละสิ่งที่ชั่ว หรือที่เป็นข้าศึกแห่งความดีเหล่านั้นเลย และพึงเข้าใจว่าธรรมอันประเสริฐนั้น ไม่ใช่จะเป็นสิ่งที่บุคคลจะพึงบรรลุได้โดยง่าย แต่ก็มิใช่จะเหลือวิสัยของบุคคลที่จะปฏิบัติให้เข้าถึงหรือบรรลุได้ ขอแต่ให้ปฏิบัติถูกวิธีด้วยอิทธิบาทธรรมดังที่กล่าวมาแล้ว ย่อมได้ผลแน่นอน พระพุทธองค์ก็ได้ทรงประทานบรมพุทโธวาทไว้ ความว่าเมื่อได้ศึกษาและปฏิบัติอธิศีล อธิจิตอธิปัญญาแล้ว ก็แล้วกัน เราไม่มีอำนาจที่จะไปบันดาลให้บรรลุธรรมหรือมรรคผลเมื่อนั้นเมื่อนี้ได้ อุปมาดั่งชาวนาซึ่งไถคราดเตรียมดิน หว่านพันธุ์ข้าว และปักดำไขน้ำเข้านา ดูแลใส่ปุ๋ยดีที่สุดแล้ว ก็ต้องรอให้ข้าวออกรวงเอง ไม่มีใครจะไปบันดาลให้ข้าวออกรวงวันนั้น เวลานั้นได้ ถึงเวลาก็ออกรวงเอง การปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน ทำไปก็แล้วกัน พยายามให้ดีที่สุดแล้ว ถึงเวลาก็ได้บรรลุผลเอง และพึงเข้าใจว่า ในระหว่างเวลาปฏิบัติที่ยังไม่ได้บรรลุธรรมหรือมรรคผลนั้น ก็ได้ผลดีไปเรื่อย ๆ อยู่แล้ว ขอแต่ให้หมั่นดูที่เหตุสังเกตที่ผลดูให้ถ้วนถี่ก็แล้วกัน การปฏิบัติ

ธรรมตามแนวนี้ให้ผลดีทั้งในทางโลกและในทางธรรมจริง ๆ

เมื่อเข้าใจในเหตุในผลแล้ว ต่อจากนี้ไปขอให้ทุกท่านจงรวมใจหยุดในหยุดลง ณ ศูนย์กลางกายที่สุดละเอียด แล้วน้อมบุญกุศลที่ได้เคยสร้างสมอบรมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และที่จะได้บำเพ็ญต่อไปในอนาคต บูชาแด่คุณพระพุทธเจ้า คุณพระธรรมเจ้า และคุณพระอริยสงฆเจ้าทุกพระองค์ รวมทั้งพระเดชพระคุณหลวงพ่อวัดปากน้ำฯ ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกายของพระพุทธเจ้า แล้วอุทิศส่วนกุศลผ่านตัวเองไปยังคุณบิดามารดาและญาติมิตร ตลอดทั้งพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระบรมวงศานุวงศ์ ผู้ปกครอง ผู้รักษาประเทศชาติ ผู้รักษาพระพุทธศาสนาและวิชชาธรรมกาย ประชาชนทั้งหลาย มนุษย์และอมนุษย์ เพื่อนร่วมโลกอื่นทั้งหลาย ตลอดทั้งตัวเราเองด้วย ขอให้ท่านทั้งหลายจงบริสุทธิ์ สมบูรณ์ บริบูรณ์ ด้วยผลทาน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ และวิมุตติญาณทัสสนะ และขอจงปราศจากเหตุวิบัติ บาปศักดิ์สิทธิ์ ภัยพิบัติ ภัยสงคราม ภัยธรรมชาติ โรคาพยาธิ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งหลาย ไม่เบียดเบียนตนเอง ไม่เบียดเบียนผู้อื่น และไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้ใดปรารถนาพระสัพพัญญูพุทธเจ้าก็ดี พระปัจเจกพุทธเจ้าก็ดี พระอัครสาวก พระอสีติมหาสาวก ปรกติสาวก พุทธอุปัฏฐาก พุทธบิดา พุทธมารดา จักรพรรดิ รัตนะเจ็ดทั้งหลายก็ดี ขอจงสำเร็จและได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ฝ่ายสัมมาทิฏฐิแต่ส่วนเดียว เทอญ

เจริญพร

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย เป็นธรรมเครื่องกำจัดนิวรณ์อย่างดี และ มีลักษณะที่เป็นทั้ง "สมถะ" และ "วิปัสสนา" กรรมฐานคู่กัน

ได้เคยกล่าวถึงความสำคัญของการทำใจให้หยุด ให้นิ่งเป็นสมาธิแนบแน่น อยู่ในอารมณ์เดียว เพื่อกำจัดนิวรณ์ธรรมซึ่งเรียกว่า **สมถกรรมฐาน** ว่ามีความจำเป็นต่อการเจริญปัญญา รู้แจ้งในสภาวะจริงของธรรมชาติตามที่เป็นจริง ซึ่งเรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** อย่างไรไปแล้ว ต่อไปจะได้กล่าวถึงวิธีกำจัดนิวรณ์ธรรมด้วยองค์แห่งฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และ เอกัคคตารมณ์ อีกต่อไป

ได้เคยบรรยายมาครั้งหนึ่งแล้วว่า **การประหาณหรือกำจัดนิวรณ์ธรรมย่อมสามารถกระทำได้ด้วยองค์แห่งฌาน** กล่าวคือ **อารมณ์วิตก ประหาณถีนมิทธะนิวรณ์, อารมณ์วิจาร ประหาณวิจิกิจฉานิวรณ์, อารมณ์ปีติ ประหาณพยาบาทนิวรณ์, อารมณ์สุข ประหาณอุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์ และอารมณ์เอกัคคตาประหาณกามฉันทะนิวรณ์** นี้เป็นแนว **ทางปริยัติ**

สำหรับใน **ทางปฏิบัติ** โดยเฉพาะอย่างยิ่ง **การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกายซึ่งให้ผลสูงทั้งในส่วนสมาธิและปัญญาให้เจริญขึ้นอย่างรวดเร็วนั้น** ให้กำหนดบริกรรมนิมิต คือนึกให้เห็นเครื่องหมายด้วยใจเป็นดวงแก้วกลมใสขึ้น ณ ที่ศูนย์กลางกาย ตรงที่สุดลมหายใจเข้าออก เหนือระดับสะดือสองนิ้วมือ ซึ่งนับเป็น

ฐานที่ตั้งของใจฐานที่ 7 พร้อมด้วยให้บริกรรมภาวนา คือนึกว่าในใจว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ"

ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส พร้อมด้วยบริกรรมภาวนาว่า "สัมมาอะระหัง ๆ ๆ" ไปเรื่อย จนกว่า "ใจ" อันประกอบด้วย เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ซึ่งขยายส่วนหยาบออกมาเป็น ดวงเห็น ดวงจำ ดวงคิด ดวงรู้ จะค่อย ๆ มารวมหยุดเป็นจุดเดียวกัน แล้วก็ตกสูญไปยังศูนย์กลางกายตรงระดับราวสะดือพอดี ซึ่งนับเป็นฐานที่ตั้งของใจฐานที่ 6 แล้วจึงปรากฏเห็นดวงกลมใสแจ่มบังเกิดขึ้นมาใหม่ ใสบริสุทธิ์ดุจเพชรลูกที่เจียระไนแล้ว สว่างดังดาวประกายพรึก ขนาดประมาณเท่าฟองไข่แดงของไข่ไก่ ขนาดเล็กเท่าดวงดาวในอากาศ ขนาดโตเท่าดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์นั้น ก็เป็นอุบายทำใจให้หยุดให้นิ่ง เป็นสมาธิแนบแน่นมั่นคง อยู่ในอารมณ์เดียว ที่เรียกว่า **เอกัคคตา-รมณ์** ซึ่งเป็นองค์แห่งฌานที่ **ประฌานกามฉันทะนิวรณ์**

กล่าวคือขณะที่ **"ใจ"** อันประกอบด้วย **ความเห็น ความจำ ความคิด** และ **ความรู้** รวมหยุดนิ่งสนิท เป็นจุดเดียวกัน ที่เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** นั้น **จิตใจย่อมไม่ฟุ้งซ่านไปยึด ไปเกาะในอารมณ์ที่น่ากำหนัดยินดีทั้งหลาย** นี้เองที่เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์ประหาณกามฉันทะนิวรณ์**

และก็การที่จะให้ผู้ปฏิบัติภาวนาตรึกตรอง **ประคองนิมิตด้วยบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กันนั้น** ก็เป็นอุบายวิธียกจิต**ขึ้นสู่อารมณ์วิตก และวิจาร ที่เป็นองค์แห่งฌาน เครื่องประหาณถีนมิทธะ** คือความง่วงเหงา ซึมเซา **กับเครื่องประหาณวิจิกิจฉา**

คือความลังเลสงสัยในแนวทางปฏิบัติธรรมนั้นเอง

ทีนี้ในขณะที่จิตถูกยกขึ้นสู่อารมณ์วิตก วิจาร และเริ่มเข้าสู่ **เอกัคคตารมณ์** หรืออารมณ์เดียวยิ่งขึ้นจนเห็นนิมิตใสสว่างขึ้นนั้น จิตก็ย่อมมีความปีติยินดี และเสวยอารมณ์ปีตินั้นอยู่ **อารมณ์ปีตินี้เองที่ประหาณพยาบาทนิวรณ์** หรือพูดอย่างง่าย ๆ ว่า จิตกำลังประสบกับสิ่งที่ใสสว่างเย็นตา เย็นใจอย่างนั้น ก็เกิดความปีติยินดีจนไม่มีความโกรธพยาบาทใด ๆ เหลืออยู่ แล้วก็รู้สึกเป็นสุขใจ และเมื่อจิตเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขอย่างละเอียดอยู่เช่นนั้น ความฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่นใดก็ไม่มี นี้เรียกว่า **อารมณ์สุข ประหาณอุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์**

จิตที่ประกอบด้วยองค์แห่งฌานทั้ง 5 คือ อารมณ์วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตารมณ์นี้เอง คือ จิตที่เป็นสมาธิขั้น **ปฐมฌาน**

สำหรับผู้ปฏิบัติภาวนาที่มีวาสนาบารมีแก่กล้ามาก่อน จิตอาจดิ่งลงสู่สมาธิอย่างรวดเร็ว ขึ้นสู่ระดับทุติยฌาน ตติยฌาน หรือถึงจตุตถฌานได้เลย เพราะจิตละอารมณ์วิตก วิจาร หรือถึงละอารมณ์ปีติและสุขไปเองโดยอัตโนมัติก็มี

สำหรับผู้ที่ทำจิตให้หยุด ให้นิ่ง เป็นสมาธิในขั้นปฐมฌานนั้นย่อมเจริญภาวนาถึงกายมนุษย์ละเอียดได้ไม่ยาก เพราะปฐมฌานนั้นสำเร็จด้วยจิตของกายมนุษย์ละเอียด และเมื่อเจริญภาวนาทำใจให้หยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนจิตละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ละอารมณ์วิตก วิจาร ตรึกตรอง ประคองนิมิตแล้ว จิตก็จะเข้าสู่ **ทุติยฌาน** เป็นเอกัคคตารมณ์ยิ่งขึ้น และ

โดยนัยนี้ก็จะสามารถเข้าถึงกายทิพย์หยาบ ทิพย์ละเอียดได้ไม่ยาก เพราะทุติยฌานนั้นสำเร็จด้วยจิตของทิพย์

เมื่อดำเนินไปในแบบเดิมอีก เข้ากลางของกลาง ๆ ๆ ๆ ต่อไปอีก จิตละเอียดหนักเข้าก็จะละอารมณ์ปีติ เข้าถึง **ตติยฌาน** ต่อไป โดยนัยนี้ก็จะสามารถเข้าถึงกายรูปพรหมหยาบ รูปพรหมละเอียดได้ไม่ยาก เพราะตติยฌานนั้นสำเร็จด้วยจิตของรูปพรหม

เมื่อรวมใจหยุดในหยุด กลางของหยุดในหยุดอีกต่อไป จนจิตใสละเอียด เป็นเอกัคคตารมณ์ยิ่งขึ้นไปอีก จิตก็จะละอารมณ์สุขเหลืออยู่แต่สติรู้อยู่ ณ ท่ามกลางจิตที่หยุดนิ่ง เป็นอุเบกขา ถึงขั้นนี้นับเป็น **จตุตถฌาน** และก็จะถึงกายอรูปพรหมได้ไม่ยาก เพราะจตุตถฌานนั้นสำเร็จด้วยจิตของรูปพรหมละเอียดขึ้นไป

นี้เป็นผลทางด้านสมถกรรมฐานของการเจริญภาวนาตามแนวนี้ในขั้นรูปฌาน อันเป็นไปเพื่อเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมตามที่เป็นจริง นับเป็น "สัมมาสมาธิ" หนึ่งในอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ

และโดยนัยนี้ ก็สามารถอาศัยจิตที่ละเอียดยิ่ง ๆ ขึ้นไปตั้งแต่ของกายอรูปพรหมจนถึงกายธรรมที่สุดละเอียดนั้นเอง **เพ่งพิจารณาเอาอากาศไม่สิ้นสุด** เป็นอารมณ์ เอา **วิญญาณไม่สิ้นสุด** เป็นอารมณ์ เอา **ความว่างเปล่าไม่มีอะไร** เป็นอารมณ์ และเอา **สัญญาก็ไม่ใช่หรือจะว่าไม่มีสัญญาก็ไม่เชิง** เป็นอารมณ์ เข้าถึง **อรูปฌาน** คือ **อากาสานัญจายตนะฌาน, วิญญาณัญจายตนะฌาน,**

อากิญจัญญาตนะฌาน และ เนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน ตามลำดับเป็นผลพลอยได้ อีกด้วย

ส่วนนี้เป็นผลทางฝ่ายสมถกรรมฐานในขั้นอรูปฌาน ของการเจริญภาวนาตามแนวนี้

อนึ่ง การเจริญภาวนาตามแนวนี้ มีมหาสติปัฏฐาน 4 อยู่ในตัวพร้อมเสร็จ คือมีการพิจารณาเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม และยังมีลักษณะที่เป็นการถอดขันธ์จากหยาบไปหาละเอียด อันเป็นการประหาณอนุสัยกิเลส และอาสวะกิเลส ตัณหา อุปาทาน ไปในตัวเสร็จ จึงสามารถเข้าถึงกายและธรรมกายที่ละเอียด ๆ ต่อ ๆ ไปจนสุดละเอียด ซึ่งจัดเป็นผลในขั้นวิปัสสนากรรมฐานอีกด้วย (โปรดดูรายละเอียดในหนังสือทางมรรค ผล นิพพาน ธรรมปฏิบัติตามแนววิชชาธรรมกาย)

การเจริญภาวนาตามแนววิชชาธรรมกาย จึงเป็นกรรมฐานที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนาคู่กันด้วยประการฉะนี้

และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในภาคสมถกรรมฐานนั้น การเจริญภาวนาตามแนวนี้ ที่ให้รวมใจหยุดในหยุดอยู่ ณ ศูนย์กลางกายพระอรหัตองค์ที่สุดละเอียดอยู่เสมอก็ดี หรือสำหรับผู้ปฏิบัติภาวนาใหม่ ๆ ที่ให้กำหนดบริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาคู่กัน และให้ตรึกนึกให้เห็นดวงที่ใส ใจอยู่ในกลางดวงที่ใส ให้เห็นใสละเอียดอยู่เสมอก็ดี ล้วนแต่เป็นการเจริญภาวนาที่ให้ผู้ปฏิบัติธรรม

มีสติสัมปชัญญะพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือ นิวรณ์ 5 และให้กำจัดหรือประหาณวิวรณ์ธรรมอันเป็นเครื่องกีดกั้นความดีเหล่านั้นเสียด้วยองค์ฌานอันเป็นเครื่องทำลายนิวรณ์ เพื่อให้ใจใสสะอาดบริสุทธิ์จากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายเหล่านั้น ควรแก่การเจริญปัญญารู้แจ้งในสัจธรรมตามธรรมชาติที่เป็นจริงอยู่เสมอนั้นเอง

เจริญพร



พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วน โรงพิมพ์ยูไนเต็ดโปรดักชั่น จำกัด 185 ซอยพุทธโอสถ ถนนนเรศ กรุงเทพมหานคร
โทร. 2330317, 2341293 นายชวลิต ไชยธีรภิญโญ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา